

แสงส่องใจให้เพียงพรหม

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
พระชนมายุ ๘๐ พรรษา
วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖



ธรรมานุโมทนา

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ธรรม ว่าเป็นการให้ที่ยิ่งกว่าการให้ทั้งปวง

อันพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นความประเสริฐสถานเดียว เป็นไปเพื่อความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์จริงแท้ เป็นพระวาจาที่สูงสุดแห่งวาจาทั้งหลาย พระธรรมแผ่ไปถึงไหนเพียงไร ย่อมยังความดี ความสุข ความร่มเย็น ถึงนั่น เพียงนั้น การให้ธรรมจึงมีคุณยิ่ง พระพุทธองค์จึงทรงสรรเสริญการให้ธรรมดังกล่าว

เสียงสรรเสริญของบัณฑิตเป็นเสียงที่ผู้ได้รับพึงยินดี ขออนุโมทนาสาธุการผู้มีส่วนรวมใจให้เกิดหนังสือ "แสงส่องใจให้เพียงพรหม" อันเป็นการให้ธรรมในเทศกาลวิสาขบูชาปีพุทธศักราช 2535 นี้ ที่เป็นการปฏิบัติควรได้รับพุทธสรรเสริญ

ศศ. พระญาณสังวร

(สมเด็จพระญาณสังวร)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

ประทานแสงส่องใจ

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา

เป็นมหามงคลแก่จิตใจ เป็นที่ปิติโสมนัสยิ่งใหญ่พ้นประมาณ เหตุทรงพระคุณมหาศาลพ้นพรรณนา

เมื่อมาถึงอุดมพิเศษสมัย ศิษยานุศิษย์น้อยใหญ่และผู้เลื่อมใสศรัทธาในปฏิปทาอันสงบงามของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชท่านจึงพร้อมกันรวมใจประกาศความกตัญญูตกเวทีจัดพิมพ์หนังสือ "แสงส่องใจ" ทุกอันดับ ที่ทรงแจกแล้วในวันที่ ๓ ตุลาคมทุกปี และที่ทรงแจกในปีพระชนมายุ ๘๐ นี้ รวมหนังสือ ๑๑ อันดับ เพื่อขอประทานน้อมถวายเป็นส่วนเพิ่มพูนพระกุศลบุญราศี ที่ทรงสั่งสมมาด้วยดีทุกพระชาติ

พระกุศลมากหลาย ภายใต้อานุภาพคุณพระรัตนตรัย ย่อมสามารถเสริมส่งให้ทรงถึงความยิ่งความสว่างไสวในธรรม ทรงเป็นพระประมุขนำความเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นยืนนานให้มีให้เป็นไปในพุทธเขตแห่งสยามรัฐสีมามณฑลนี้ ภายใต้พระบุญญาบารมีสูงส่งแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สองพระผู้ทรงพระชาติทรงพระคุณอันประเสริฐ.

แสงส่องใจให้เพียงพรหม

ธรรมหมวดหนึ่งซึ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการครองชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข คือ พรหมวิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม หรือธรรมที่ทำให้เป็นพรหม ความหมายง่าย ๆ ตรงไปตรงมาก็คือพรหมทั้งหลายมีธรรมนี้ครบถ้วน ผู้ไม่มีธรรมนี้ครบถ้วนเป็นพรหมไม่ได้ ไม่ใช่พรหม แม้เป็นเทวดาก็ตามถ้าไม่มีธรรมนี้ก็ไม่ใช่พรหม แต่ถ้ามีธรรมนี้บริบูรณ์แม้เป็นมนุษย์ก็เรียกได้ว่าเป็นพรหม

ชักชวนกันทำอะไรเป็นอะไรมาก็มากมายนักแล้ว มาชวนกันเป็นพรหมบ้างเถิด ก่อนอื่นก็มาศึกษาให้รู้

ให้เข้าใจ ว่าธรรมที่ทำให้เป็นพรหมคือพรหมวิหารธรรม คืออะไร

พรหมวิหารธรรม คือ ๑. เมตตา ๒. กรุณา ๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา ทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นที่คุ้นหูคุ้นปากมานักแล้ว แต่จะให้เกิดผลเป็นประโยชน์ได้จริงจะต้องทำให้คุ้นใจ คือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจด้วย

เมตตาคือปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาคือช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตาคือพลอยยินดีเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข และอุเบกขาคือวางใจเป็นกลางไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับความได้สุขได้ทุกข์ได้ดีได้ชั่วของผู้ใด รวมทั้งของตนเองด้วย

เมตตา ปรารถนาให้เป็นสุข ก็เช่นเดียวกับพรหมวิหารธรรมอีก ๓ ประการ คือมีความหมายสองนัย คือมีความหมายที่ตื้น และความหมายที่ลึก เข้าใจและปฏิบัติได้ทั้งง่ายและทั้งยาก

เมตตา ปรารถนาให้เป็นสุข คือมุ่งหมายหรือ

มุ่งหวังให้เป็นสุข แม้ตั้งปัญหาว่าให้ผู้ใดเป็นสุข ก็จะมีคำตอบว่าให้ผู้อื่นเป็นสุข และให้ตัวเองเป็นสุขด้วย ไม่ใช่จะให้ผู้ใดผู้หนึ่งเท่านั้นเป็นสุข ต้องให้เป็นสุข ทุกผู้ทุกฝ่าย นี้คือความหมายที่ถูกแท้ของเมตตา ส่วนมากเข้าใจว่าเมตตาคือปรารถนาให้ผู้อื่นเท่านั้น เป็นสุข ไม่รวมตัวเองด้วย ความเข้าใจเช่นนี้แม้จะ แสดงถึงน้ำใจที่ดีงาม แต่ก็ไม่ถูก สิ่งใดไม่ถูก สิ่งนั้น ก็ผิด ก็ต้องแก้ คนอื่นก็มีชีวิต ตนเองก็มีชีวิต ปรารถนา ให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็ต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขด้วย จึงจะถูกต้อง ไม่มีอะไรแตกต่างกันในความเป็นชีวิต ทั้งผู้อื่นและตนเอง แม้ปรารถนาให้ผู้อื่นเท่านั้นเป็นสุข ไม่รวมตนเองด้วย การปฏิบัติผิดย่อมตามความปรารถนา ที่ผิดนั้นมาอย่างแน่นอน และเมื่อปฏิบัติผิด คือ ทำเหตุผิด ผลก็ต้องผิดไปตามเหตุ จะเป็นผลที่ถูกไม่ได้ เพราะไม่ตรงตามเหตุ เหตุกับผลต้องตรงกันเสมอ เหตุเป็นเช่นใด ผลย่อมเป็นเช่นนั้น

ผู้ที่เข้าใจความหมายของเมตตาผิด ยิ่งเป็นผู้มี เมตตามากเพียงใด ก็จะยิ่งปฏิบัติผิดก่อให้เกิดผลผิด มากเพียงนั้น มีเมตตาก็จะเหมือนไม่มีเมตตา โดยเฉพาะ

แก่ตนเอง คือไปมุ่งปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขฝ่ายเดียว จนตัวเองต้องเป็นทุกข์ การทำให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์ แม้จะปรารถนาให้ใคร ๆ อีกหลายคนเป็นสุข ก็ไม่เรียกว่าเป็นเมตตาอย่างถูกต้องแท้จริง เมตตายังผิดพลาดบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ ผิดจากเมตตาที่แท้จริงในพรหมวิหาร

พระพุทธศาสนาสอนให้แผ่เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข และให้แผ่ให้ตนเองก่อน ผู้อื่นเป็นอันดับต่อ ๆ ไป ซึ่งเป็นไปตามเหตุผลธรรมดาที่ถูกต้อง คือผู้ใดจะให้อะไรใครได้ ผู้นั้นต้องมีอะไรนั้นเสียก่อน ผู้ไม่มีจะให้ได้อย่างไร ผู้ไม่มีให้ไม่ได้ จะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นกัน ถ้าตนเองไม่เป็นสุข จะมีความสุขที่ไหนไปเผื่อแผ่ให้ผู้อื่น ตนเองต้องมีสุขก่อน จึงจะแผ่เมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ ฉะนั้นจึงต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขก่อน ต้องทำตนเองให้เป็นสุขก่อน ให้มีสุขก่อน เมตตาที่แท้จริงถูกต้องเป็นเช่นนี้ คือเมตตาตน แล้วก็เมตตาคนอื่นต่อไป หรือพร้อมกันไป ไม่ใช่เมตตาแต่ผู้อื่น และก็ไม่ใช่เมตตาแต่ตนเอง

เมตตาที่ถูกต้องนั้นต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุข ทำตนเองให้เป็นสุข ให้มีสุข การแผ่เมตตาไม่ใช่การแสดงเพียงปากพูดหรือนึกส่ง ๆ ไปเหมือนนึกถึงเรื่องอะไรทั้งหลาย การแผ่เมตตาที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลจริงต้องแผ่ออกจากใจที่อ่อนละมุน และใจจะอ่อนละมุนสามารถแผ่เมตตาออกไปเพื่อผู้อื่นได้ ก็ต้องเป็นใจที่สงบจากความทุกข์ความร้อนจากความโลภโกรธหลง อย่างน้อยก็ในชั่วระยะเวลาที่ปรารถนาจะแผ่เมตตาออกไป ใจที่กำลังทุกข์กำลังร้อนด้วยความโลภโกรธหลงจะไม่มีพลังเมตตาแผ่ไปได้เลย คิดดูง่าย ๆ ย่อมเข้าใจ เวลาโกรธผู้ใดผู้หนึ่งอยู่ตนเองก็ร้อน ตนเองก็ยังไม่แผ่เมตตาให้ตนเองหายร้อนให้เป็นสุข แล้วความเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเช่นผู้ที่ตนโกรธเป็นสุขจะเกิดได้อย่างไร เมตตาจะไม่เกิดขึ้นเลย จะไม่แผ่ออกไปได้เลย ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อผู้ใดก็ตาม ตรงกันข้ามจะมีแต่ความไม่เมตตาปรารถนาไม่ให้เป็นสุข

การเมตตาตนเองทำใจตนเองให้มีความสุขก่อนจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งก่อนจะเมตตาผู้อื่นได้ต่อไป

ใจตนเองเป็นสุขเพียงไร สงบจากความร้อนมีความเยือกเย็นอ่อนละมุนเพียงไร จะสามารถแผ่เมตตาไปยังผู้อื่นได้กว้างไกลเพียงนั้น พึงเข้าใจเช่นนี้ และพึงแก้ไขที่แม้ผิดให้ถูกต้อง ใจตนเองที่สับสนวุ่นวายเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ตราบใด ตราบนั้นความหวังดีต่อผู้ใดก็ไม่เกิด เมตตาต่อผู้ใดก็ไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ที่มีใจเป็นทุกข์มีใจร้อนเร่าสับสนวุ่นวายจนถึงปรากฏออกทางกายวาจาเป็นความร้อนแรง จึงเป็นผู้ที่ผู้รู้เห็นทั้งหลายเห็นว่าไม่มีเมตตา ทั้ง ๆ ที่ความจริงผู้นั้นก็มีความปรารถนาให้บุคคลบางพวกเป็นสุข แต่เมื่อไม่แผ่เมตตาให้ตนเองก่อน ไม่ทำใจตนเองให้เป็นสุขสงบมีความเย็นความอ่อนละมุนก่อน ก็เป็นการไม่ถูกต้องตามความหมายที่แท้จริงของเมตตา แต่เป็นไม่เมตตา จึงพึงระวังสังวรอย่างยิ่ง

เมตตาตนเองเสียก่อน ด้วยการทำใจตนเองให้สงบจากโลภโกรธหลงทั้งสามประการ จนเยือกเย็นเป็นสุขอ่อนละมุนเสียก่อน จึงจะถูก จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริงได้

เมตตาผู้อื่น แต่ไม่เมตตาตนเองก่อน ก็ไม่ได้ ก็ไม่ถูก ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข จนตัวเองเป็นทุกข์ ก็ไม่ได้ ก็ไม่ถูก ไม่มีผู้ใดที่จะยินดีรับความไม่ถูก นอกเสียจากไม่รู้ เมื่อรู้แล้วก็จะต้องแก้ไขที่ไม่ถูก ให้เป็นถูก ให้สังเกตดูความถูกไม่ถูกเกี่ยวกับเมตตานี้ ที่ใจตนเองนั่นแหละ ไม่ต้องไปดูที่ไหนอื่น

ถ้าใจตนเองสับสนวุ่นวายทุกข์ร้อนแล้วไม่ทำให้สงบเย็นเสียก่อน มุ่งแต่จะไปเมตตาผู้อื่น นั่นแหละผิด นั่นแหละต้องแก้ไข

พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้คือทรงรู้แจ้งจริง รับสั่งไว้ว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ นี้หมายถึงทั้งทางดีและทางไม่ดี ใจดี ทุกสิ่งที่ทำสำเร็จด้วยใจก็เป็นสิ่งดีด้วย ใจไม่ดี ทุกสิ่งที่ทำสำเร็จด้วยใจก็เป็นสิ่งไม่ดีด้วย เท่าที่ปรากฏโดยทั่วไป ก็เชื่อเช่นนี้กันอยู่แล้ว เห็นได้จากทั่ว ๆ ไป เมื่อปรารถนาจะต้องการเมตตาก็จะต้องไปขอจากท่านผู้ที่ตนมั่นใจว่าเป็นผู้มีศีลมีธรรมมีเมตตากรุณา คือมีใจดีนั่นเอง ไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดไปขอให้คนไม่มีศีลไม่มีธรรม

ไม่มีเมตตากรุณาแผ่เมตตาให้ ไม่ต้องดูคนอื่นไกล ดูได้ที่ตัวเราเองของทุกคน ก็จะเห็น ท่านที่มีใจดีมีศีล มีธรรมเป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนเป็นอันมาก ใจของเราก็อยากจะไปพบ และถ้ามีโอกาสก็จะไป เพื่อขอรับเมตตาจากท่านนั่นแหละ พระที่ท่านมีผู้ศรัทธามาก ๆ ก็ล้วนเป็นพระที่ปรากฏว่าใจดีมีศีล มีธรรม ที่พวกเราเชื่อมั่นว่าจะแผ่เมตตาช่วยพวกเราได้ และจากเมตตาที่ท่านแผ่ให้นั้น เราก็เชื่อกันว่าจะได้รับความสุขความสำเร็จต่าง ๆ อันเป็นที่ปรารถนา นี่ก็แสดงว่าเราพากันเชื่อถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ ใจเป็นอย่างไรจะให้เกิดผลสำเร็จอย่างนั้น เมื่อเข้าใจถูกในขั้นนี้แล้วก็ขอให้เข้าใจถูกต่อไปด้วย ว่าเราจะต้องพากันทำใจ ทำใจให้เป็นอย่างไร ใจก็ย่อมเป็นอย่างนั้น ทำใจให้ดีใจก็จะดี ทำใจให้ไม่ดีใจก็จะไม่ดี ใจจะไม่ดีเองและใจจะไม่ร้ายเอง ใจจะไม่มีพลังส่งออกไปได้ถ้าใจไม่มีพลัง นี้หมายรวมทั้งพลังที่ดีและพลังที่ไม่ดี ถ้าใจมีพลังที่ดีก็จะส่งพลังที่ดีออกไป เช่นพลังแห่งความเมตตาอันเป็นความเย็นความสุข ถ้าใจมีพลังที่ไม่ดีก็จะส่งพลัง

ที่ไม่ดีออกไป เช่นพลังแห่งความหลงผิด พลังแห่งความโกรธแค้นพยาบาท อันเป็นความร้อนแรง เป็นความทุกข์

ผู้จะเมตตาผู้ใดได้ต้องมีเมตตาต่อตนเองก่อน คือต้องทำใจตนเองให้เยือกเย็นเป็นสุขก่อน ความเยือกเย็นเป็นสุขก็คือผลของเมตตานั่นเอง พลังของเมตตานั่นเอง ซึ่งต้องมีในใจตนเสียก่อน หรือมีต่อตนเองเสียก่อน ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีไปเมตตาผู้อื่น หรือจะเมตตาผู้อื่นไม่ได้นั่นเอง เพราะใจไม่มีพลังเมตตาที่จะเผื่อแผ่ไปให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ พึงทำความเข้าใจให้ถูกต้องในข้อนี้ ไม่เช่นนั้นอาจเห็นผิดไป ว่าการเมตตาตนเองก่อนเป็นการเห็นแก่ตัว การทำใจให้สงบเย็นอันเป็นผลของความเมตตาตนเองไม่เป็นการเห็นแก่ตัว เพราะไม่มีผู้ใดต้องเสียประโยชน์จากเหตุนี้ มีแต่จะได้ประโยชน์อย่างยิ่งเท่านั้น การเมตตาตนเองเช่นนี้เป็นความดีที่ไม่มีจุดด่างพร้อย ไม่มีผลเสียแก่ผู้ใดทั้งสิ้น ตรงกันข้ามจะเป็นประโยชน์ใหญ่ยิ่งกว้างขวางสืบไป คนใจดีมีความสงบเย็นเพียงคนเดียวสามารถยังให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้มากมายนัก เช่นเดียวกับคนใจ

ไม่ดีมีความวุ่นวายเร่าร้อนเพียงคนเดียวก็สามารถยังให้เกิดความทุกข์ความร้อนได้มากมายนัก เมตตาตนเองก็คือทำตนเองให้มีใจที่ดี ที่สงบเย็น เป็นสุข มีเมตตา ทำให้ได้ก่อน แล้วจึงจะแผ่เมตตานั้นไปถึงผู้อื่นได้ ไม่ว่าผู้ใด คนใกล้คนไกลเพียงไหน จะรับเมตตาได้ จากใจผู้ที่สงบเย็นบรรเทาเบาบางแล้วจากความโลภความโกรธความหลง

ใจที่เบาบางหรือที่ไกลจากกิเลสคือโลภโกรธหลง มีความสงบ เป็นใจที่ไม่มืดไม่มัว มีแสงสว่างคือมีปัญญามีเมตตาประจำอยู่ในตัวอยู่ในใจที่แผ่ออกไปตลอดเวลา และจะรู้ได้ถูกต้องว่าเมื่อใดควรจะแสดงเมตตาต่อใครอย่างไร ซึ่งข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมตตาตลอดเรื่อยไปก็ถูกต้องยิ่งนักถ้าแม้เป็นเมตตาที่ปรากฏอยู่ในใจเท่านั้น แต่การจะแสดงเมตตาทางกายทางวาจาต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาเท่านั้นที่จะช่วยพิจารณาให้ถูกต้อง ว่าควรแสดงเมตตาต่อผู้ใดอย่างไรเมื่อใดจึงจะเป็นคุณไม่เป็นโทษ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น บางกรณีการแสดงเมตตาที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ฝ่ายที่ได้รับเมตตาเป็นฝ่าย

ได้รับคุณไป แต่คู่กรณีได้รับโทษ ทั้ง ๆ ที่ฝ่ายได้รับคุณนั้นเป็นฝ่ายผิด และฝ่ายได้รับโทษเป็นฝ่ายถูก เพื่อป้องกันมิให้ผิดพลาดในการแสดงเมตตาทางกาย ทางวาจาจึงจำเป็นต้องอาศัยปัญญาประกอบเสมอ

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก โลกก็มิใช่อะไรอื่น โลกก็คือเขาคือเรานี้แหละ เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ก็คือเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนส่งเสริมเราและเขา โลกไม่ได้หมายถึงเขาฝ่ายเดียว แต่หมายรวมถึงเราด้วย และโลกไม่ได้หมายถึงเราฝ่ายเดียว แต่หมายรวมถึงเขาด้วย ให้เมตตาต่อตนเองด้วย ต่อเขาอื่นทั้งหลายด้วย เมตตาจึงจะเป็นเครื่องค้ำจุนโลกสมบูรณ์ตามความหมายจริง เมื่อผู้ใดเมตตาตนเองถูกต้อง ใจของผู้นั้นจะสงบเย็น เป็นทางให้เกิดปัญญา และปัญญานั้นเป็นแสงสว่างเป็นดวงแก้วประเสริฐเลิศค่า จนมีคำกล่าวว่า ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน คือผู้มีปัญญาเป็นผู้มีแก้วประเสริฐสารพัดนึก ปัญญาอันเป็นแก้วสารพัดนึกนี้จะเกิดแก่จิตใจที่สงบบางเบาไกลจากกิเลสโลภโกรธหลงเท่านั้น

มีคำไทยสองคำที่มีความหมายแตกต่างกัน คือคนมีปัญญากับคนเจ้าปัญญา คนมีปัญญาคือคนมีสัมมาปัญญา คนเจ้าปัญญาคือคนมีมิจฉาปัญญา ผู้มีมิจฉาปัญญาคือผู้ที่ไม่เมตตาแม้แต่ตนเอง มีจิตใจวุ่นวายเร่าร้อนด้วยกิเลสโลภโกรธหลง ตรงกันข้ามกับผู้มีสัมมาปัญญา ซึ่งเป็นผู้เมตตาตนเองทำตนเองให้มีจิตใจสงบเย็นด้วยสงบด้วยไกลจากกิเลสโลภโกรธหลง

พระพุทธศาสนาสอนให้ดูตัวเอง สอนตัวเองแก้ตัวเอง ฉะนั้นก็ดูตัวเราเองนี้แหละให้อบรมเมตตาให้ถูก แสดงออกให้ถูก เมตตาในใจให้มีอยู่อย่างถูกต้องสม่ำเสมอเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ ไม่เลือกผู้รับเมตตาจากใจว่าจะเป็นพวกเขาพวกเรา เป็นคนผิดคนถูกเป็นคนรวยคนจน หรือเป็นคนดีคนชั่ว เป็นมิตรเป็นศัตรูแต่การแสดงออกต้องถูกต้อง การลงโทษไม่ว่าหนักหรือเบาที่ไม่เกินกว่าเหตุเพื่อช่วย ก็นับว่าเป็นการแสดงเมตตา ไม่ใช่ไม่เมตตา

เมตตาตรงกันข้ามกับความโกรธแค้นพยาบาท

มีเมตตาก็หยุดความโกรธแค้นพยาบาทได้ เมตตาจะไม่มีพร้อมกับความโกรธแค้นพยาบาท มีพร้อมกันไม่ได้ ผู้มักโกรธแค้นพยาบาท แม้จะเมตตาคนนั้นคนนี้อยู่บ้างเป็นพิเศษ ก็หาใช่คนมีเมตตาไม่ หากแต่เป็นผู้มีความรักความผูกพันเป็นพิเศษในบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น นั่นไม่ใช่เมตตาจิต ฉะนั้นให้ดูจิตของตน ให้เห็นจิตของตน ถ้าเห็นความโกรธแค้นพยาบาทยังมีอยู่มากเพียงใด ก็ให้เห็นให้เข้าใจไปพร้อมกันได้ ว่าตนยังไม่มีเมตตาเพียงพอ ยังต้องอบรมเมตตาอีกมากเพียงนั้น

ข้อสำคัญอย่างยิ่งของเมตตา คือการแสดงออกซึ่งเมตตา ที่แสดงผิดก็ไม่ได้ ก็จักเป็นการแสดงที่ให้ผลเป็นการเบียดเบียน ไม่ใช่เมตตา เช่นควรลงโทษไม่ลงโทษเพราะคิดว่าเมตตาทำไม่ได้ ดังนี้เป็นต้น หรือไปเมตตาฝ่ายผิด ทำให้ฝ่ายถูกต้องเสียหายเสียใจ เช่นนี้ก็เป็นการเบียดเบียนทั้งฝ่ายถูกและฝ่ายผิด คือฝ่ายถูกก็จะเสียหายเสียใจ ฝ่ายผิดก็จะไม่สำนึกในความผิด ทั้งยังอาจเป็นการเบียดเบียนตนเองด้วย คือถูกตำหนิจากผู้รู้ความผิดถูกควรมิควรทั้งหลาย

การแสดงเช่นนี้เป็นการขาดเมตตาที่แท้จริง เมตตาในพรหมวิหารอันเป็นเมตตาที่แท้จริงต้องถูกต้องทุกอย่างดังแสดงมา

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ พิจารณาความหมายของคำแล้วจะรู้สึกว่าเมตตาเป็นเรื่องของจิตใจ เพราะเป็นความปรารถนา ส่วนกรุณาเป็นเรื่องของกาย เพราะเป็นการปฏิบัติช่วย แต่ที่จริงเมตตาและกรุณาเกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกไม่ได้ เมตตากรุณาในพรหมวิหารต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แยกจากกัน

กรุณา ช่วยให้พ้นทุกข์ ในพรหมวิหาร มีทางปฏิบัติเป็นสองนัยเช่นเดียวกับเมตตา คือปฏิบัติถูกและปฏิบัติผิด กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์หมายถึงช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ด้วย และช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ด้วย และก็เช่นเดียวกับเมตตา คือต้องช่วยตนเองได้ก่อน แล้วจึงช่วยผู้อื่นต่อไปได้

ผู้ที่มีทุกข์ เป็นต้นว่ามีทุกข์เพราะไม่มีทรัพย์

ก็จำเป็นต้องช่วยตนเองให้พ้นจากการไม่มีทรัพย์ก่อน ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถช่วยทุกข์ของผู้อื่นที่ไม่มีทรัพย์ได้เลย การปฏิบัติกรุณาที่ผิดเห็นได้ง่าย ๆ เช่น ช่วยให้ตนพ้นทุกข์จากการไม่มีทรัพย์ด้วยการถือเอาของผู้อื่นโดยเจ้าของไม่อนุญาต ผู้ทำเช่นนี้ไม่ใช่ผู้มีเมตตากรุณา ผู้ที่ช่วยตนให้พ้นทุกข์ด้วยวิธีนี้ผิดอย่างแน่นอน ผิดอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเป็นทุกข์เพราะไม่มีเงินก็ต้องช่วยตนเองด้วยการขยันหมั่นแสวงหาโดยชอบ และเมื่อจะช่วยทุกข์เพราะความไม่มีเงินของผู้อื่นต่อไป ก็ต้องช่วยด้วยวิธีแบ่งปันของตนให้ หรือแนะนำช่องทางให้แสวงหาโดยชอบ

กรุณาอีกวิธีหนึ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง ที่เป็นธัมมะ เป็นพรหมวิหารธรรมแท้ คือช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ให้ใจพ้นจากทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์เพราะเรื่องใดก็ตาม ถ้าสามารถทำใจให้พ้นจากความทุกข์นั้นได้ ทุกข์เพราะเรื่องใดนั้นย่อมหมดไป

การช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ถูกวิธี ที่ถูกธรรม ทุกกรณี

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพระกรุณาสูงสุด เพราะทรงช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่มีผู้เปรียบเสมอ ทรงช่วยพระองค์เองให้ทรงพ้นทุกข์ได้ก่อน และทรงช่วยผู้อื่นอีกมากมายให้พ้นทุกข์โดยเสด็จพระพุทธองค์ไปได้ด้วย เป็นการทรงช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งอย่างเด็ดขาดไม่ย้อนกลับเกิดอีกเลย และทั้งอย่างชั่วครั้งชั่วคราว ตามกำลังของการปฏิบัติตามที่โปรดประทานพระกรุณาสอนวิธีต่าง ๆ ไว้เป็นอันมาก

สมเด็จพระบรมศาสดาเป็นผู้ทรงพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ตลอดกาล ทั้งทางพระกายและทางพระหฤทัย ไม่ทรงต้องกลับพบทุกข์อีก ทั้งทางพระกายและพระหฤทัย เพราะไม่ทรงกลับเกิดอีก ไม่ทรงมีพระกายอีก จึงไม่ทรงมีความแก่ความเจ็บ คือไม่ทรงมีทุกข์ที่จะต้องทรงพบอีก พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ความพ้นทุกข์ของท่านเกิดแต่พระมหากรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ของพระพุทธองค์โดยแท้ และยังมีผู้คนอีกมากมายประมาณมิได้ที่ได้มีความสุขพ้นจากความทุกข์ แม้จะยังไม่แน่นอนยั่งยืนตลอดไป ด้วยอานุภาพแห่งพระมหากรุณาของพระพุทธองค์

ที่ทรงแสดงสอนไว้ด้วยทรงมุ่งจะช่วยสัตว์โลกทั้งหลายให้พ้นทุกข์

ผู้ที่มุ่งหมายจะอบรมกรุณาให้เกิดขึ้นพึงดำเนินตามพระพุทธองค์ และพึงถือว่าถ้าสามารถช่วยให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ทางใจได้ สำคัญยิ่งกว่ามุ่งให้พ้นทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางกายนั้นหาได้เกิดเป็นประจำแก่ทุกคน ส่วนทุกข์ทางใจเกิดขึ้นเป็นประจำแก่ทุกคนผู้ยังเป็นบุถุชนไม่พ้นจากกิเลส

การช่วยให้พ้นทุกข์คือกรุณานั้นมีสองอย่าง คือช่วยให้พ้นทุกข์ทางกาย และช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายเห็นได้ง่ายเข้าใจได้ดี ทั้งยังพอสามารถปฏิบัติกันได้ เห็นใครมีทุกข์ไม่นิ่งดูดาย ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อช่วยให้พ้นทุกข์ นั่นคือกรุณา และก็ต้องช่วยให้ถูก อย่าให้เป็นการเบียดเบียนใครรวมทั้งตนเอง

กรุณา ช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ นี้ดียิ่งนัก พึงพยายามทำให้ได้ทั่วกัน จะเป็นการพ้นทุกข์

มีสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ ว่าการให้ธรรมชำนะการให้ทั้งปวง มีความหมายว่าการช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจเป็นการช่วยที่เหนือการช่วยทั้งปวง ทั้งนี้ก็เพราะการให้ธรรมนั่นแหละคือการช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ใจมีธรรมเพียงไรจะพ้นจากความทุกข์มีความสุขสงบเย็นเพียงนั้น ผู้ให้ธรรม คือบอกเล่าสั่งสอน อบรม ให้เกิดธรรม กล่าวได้ว่าเป็นผู้ช่วยให้ความทุกข์ทางใจลดน้อยถอยไปเป็นลำดับ

ศึกษาธรรม อบรมธรรม ปฏิบัติธรรม ให้ตนเองมีใจพ้นจากทุกข์ให้ได้เสียก่อน แม้จะเพียงพอประมาณยังไม่พ้นจนเกือบสิ้นเชิง ก็จะสามารถช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ทางใจได้ มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คนพวกนี้แหละที่ไม่รู้วิธีที่จะช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ทางใจ

ผู้มีเมตตากรุณาพึงสอนธรรมแก่ตนเองก่อน ปฏิบัติให้ได้ก่อน แล้วนำไปสอนผู้มีทุกข์ทั้งหลายต่อไป ให้คลายทุกข์ให้พ้นทุกข์ ทำได้เช่นนี้เป็นกรุณาในพรหมวิหารที่ไม่มีทางผิด

ความสำคัญอยู่ที่ว่าต้องเป็นผู้รู้ธรรมก่อน ปฏิบัติธรรมก่อน ช่วยใจตนเองให้พ้นทุกข์ได้บ้างก่อน จึงจะสามารถนำผู้อื่นไปได้ถูกต้องตามทางที่ตนดำเนินมาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็เป็นผู้ไม่รู้ทาง จะนำผู้อื่นให้เดินถูกทางได้อย่างไร

ความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความจริงมีอยู่เช่นนี้ ถ้าคิดผิด คิดให้เป็นทุกข์ ก็จะต้องเป็นทุกข์แน่ ถ้าคิดให้ถูก คิดไม่ให้เป็นทุกข์ ก็จะต้องพ้นจากความทุกข์แน่ ไม่ว่าในเรื่องอะไรทั้งสิ้น

คนเราจะคิดให้ถูกได้จำเป็นต้องเรียนรู้วิธี และวิธีที่ดีที่สุดนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนไว้มากมาย พึงเลือกนำมาปฏิบัติให้เหมาะสม เช่นทรงสอนไตรลักษณ์ คือลักษณะสาม มีอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อพบสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็ให้นึกถึงไตรลักษณ์ที่ทรงสอนไว้นี้ พิจารณาไตร่ตรองให้ดีเปรียบเทียบกับสิ่งที่กำลังพบกำลังต้องเป็นทุกข์ ว่าจะต้องเป็นไปตามลักษณะสาม

อนิจจัง ไม่เที่ยง คือขณะนี้เป็นอยู่อย่างไร จักต้องไม่เป็นเช่นขณะนี้ต่อไป ต้องเปลี่ยนแปลง

ความต้องเปลี่ยนแปลงทนอยู่ไม่ได้ คือเป็นทุกขัง

แม้ปรารถนาจะให้ดำรงอยู่ ไม่เปลียนแปลง ก็จะไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการ นั่นคือ เป็นอนัตตา

ตนกำลังเป็นทุกข์เพราะอะไร เพราะสิ่งไร เพราะเป็นเช่นไร อะไรนั้น สิ่งนั้น ที่เป็นเช่นนั้น จะไม่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหรือ มีอะไรหรือที่จะ พ้นความเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาได้ ถามตนเอง ตอบตนเอง ซ้ำไปซ้ำมาเช่นนี้ ก็จะได้คำปลอบโยน แก้ไขให้พ้นทุกข์ทางใจได้อย่างแน่นอน

ทุกข์ทำไมในเมื่อสิ่งที่เป็นเหตุให้ทุกข์กำลังจะ เปลี่ยนไปเป็นอื่น ไม่ทุกข์จึงจะถูก

ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์เช่นนี้ และช่วยผู้อื่นให้

พ้นทุกข์เช่นนี้ ช่วยเช่นนี้คือกรุณาในพรหมวิหารที่ไม่มีทางผิด

เมตตากรุณาในพรหมวิหาร คือปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยให้พ้นทุกข์ สองข้อนี้จะไม่แยกจากกัน แม้แยกจากกันเมื่อไร เมื่อนั้นจะไม่ใช่เมตตากรุณาแท้ เป็นปลอมไป คือเป็นเมตตากรุณาที่ไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ

เมตตากรุณาปลอมนั้นแยกจากใจ อาจเป็นเพียงที่ปาก หรือที่การแสดงออกเพียงเพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งของผู้แสดงเท่านั้น

เมื่อใจจริงมีเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาคือการช่วยให้พ้นทุกข์จักตามมา

มีกรณีที่ผู้มีเมตตาจริงใจไม่สามารถกรุณาได้ เพราะผู้รับไม่อยู่ในสภาพที่จะรับได้ ผู้มีเมตตามีกรุณาไม่สามารถให้ได้ทั้งเมตตากรุณาเสมอไป

ผู้มีเมตตาจริงในคนเจ็บไข้ได้ป่วย ปรารถนาให้เป็นสุข และก็มีกรุณาจริง จะช่วยให้พ้นทุกข์ แต่ก็จะไม่สามารถช่วยได้เสมอไป แม้ว่าผู้มีเมตตากรุณานั้นจะเป็นแพทย์ผู้สามารถก็ตาม เช่นนี้เป็นเพราะผู้ป่วยไม่อยู่ในสภาพที่จะรับได้ ไม่ใช่แพทย์ขาดเมตตากรุณา

บรรดาผู้มีเมตตากรุณาแต่ช่วยให้พ้นทุกข์ดังใจเมตตาไม่ได้ พึงคลายความเร่าร้อนกระวนกระวาย จึงจะเป็นความถูกต้อง ด้วยดังกล่าวแล้ว ผู้มีเมตตากรุณาจะต้องเมตตากรุณาตนเองด้วย ปล่อยให้ตัวเองเป็นทุกข์เดือดร้อนไม่ถูก โดยเฉพาะทุกข์ที่ใจนี้แหละสำคัญที่สุด

เรื่องของการรับเมตตากรุณาไม่ได้เป็นเรื่องที่พึงพิจารณาไตร่ตรองให้ดี พระพุทธองค์ยังทรงรับว่าทรงเป็นได้แต่เพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ทั้งหลายต้องเดินไปด้วยตนเอง ทุกคนมีหน้าที่ต้องปฏิบัติเพื่อรับเมตตากรุณาให้ได้ ไม่เช่นนั้นแล้วจะถือเป็นความไม่เมตตากรุณาของผู้อื่นหาถูกไม่

และผู้มีเมตตากรุณาจะหลงผิดตำหนิตนเองว่าบกพร่องในเรื่องเมตตากรุณาก็หาถูกไม่ ผู้ให้และผู้รับต้องปฏิบัติเกี่ยวเนื่องกัน แม้แยกจากกันจะไม่เกิดผล ผู้ให้ให้แล้วผู้ควรรับไม่รับ ผู้ไม่รับจะได้รับผลได้อย่างไร ผู้ให้นั่นแหละจะได้รับกลับคืน การให้ความเมตตากรุณาก็เช่นกัน ผู้ให้มี ผู้รับไม่มี หรือผู้รับมีแต่รับไม่เป็นรับไม่ได้ ผู้รับไม่เป็นรับไม่ได้หรือไม่รับจะเป็นผู้เสวยผลไม่ได้ แต่ผู้ให้จะเสวยผลทันทีที่ให้ แต่ต้องเป็นผู้ให้ที่เข้าใจเรื่องเมตตากรุณาถูกต้อง เราให้แล้ว เราต้องเป็นสุข เขารับไม่ได้เป็นเรื่องของเขา ถ้าเราไม่สามารถทำให้เขารับได้แล้วจริง ๆ เราก็ต้องปลงใจลงเสียให้ได้ไม่ปล่อยใจให้ร้อนเร่าเศร้าเสียใจเพื่อจะบังคับบัญชาให้เกิดผลแก่ผู้ต้องการให้รับให้ได้

ทุกคน ไม่มีเว้น จักต้องเป็นทั้งผู้ให้เมตตากรุณาและผู้รับเมตตากรุณา ฉะนั้นทุกคนจึงควรศึกษาปฏิบัติในการให้และการรับเมตตากรุณาให้ถูกต้องจะได้รับผลสำเร็จเสวยผลโดยควร ไม่เช่นนั้นแล้วเมื่อไม่ศึกษาปฏิบัติให้ถูกต้องก็เสียประโยชน์ ผู้เมตตากรุณาไม่รู้จักให้ให้ถูก ก็จักเป็นทุกข์ ความถูกเป็น

ความสำคัญยิ่งในทุกเรื่องทุกเวลา

ในมรรคมีองค์แปดอันเป็นทางแห่งความดับทุกข์ ความเห็นถูกเห็นชอบคือสัมมาทิฐิยังเป็นประการสำคัญที่สุด ฉะนั้นพึงคำนึงถึงการศึกษาและปฏิบัติให้ถูกให้ชอบในทุกเรื่อง รวมทั้งเรื่องพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การให้เมตตากรุณาที่ถูกต้องและการรับเมตตากรุณาอย่างถูกต้องเป็นความสำคัญ ผู้ทำให้ถูกต้องไม่ได้ จะเป็นผู้ให้ก็ไม่เกิดผลดี จะเป็นผู้รับก็ไม่เกิดผลดี โดยเฉพาะก็แก่ตนเองนั้นด้วย ฉะนั้นจึงควรสังวรระวังปฏิบัติให้ถูก เมตตาให้ถูกกรุณาให้ถูกในฐานะเป็นผู้ให้ รับเมตตาให้ถูกรับกรุณาให้ถูกในฐานะเป็นผู้รับ

ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับเมตตากรุณาทั้งสองฐานะ คือทั้งเป็นผู้ให้และเป็นผู้รับ ไม่มีใครสักคนเดียวที่จะเป็นแต่ผู้รับหรือเป็นแต่ผู้ให้

เมื่อพูดถึงเป็นผู้รับเมตตากรุณา ทุกคนคงจะ

นึกว่าจะต้องรับอย่างมีกตัญญูกตเวที ความจริงก็เป็นเช่นนั้น ควรเป็นเช่นนั้น แต่มักไม่เป็นเช่นนั้น มีคำกล่าวว่าคนกตัญญูหายาก มีเปรียบว่าเท่ากับหาพระอรหันต์นั่นเทียว แต่ที่จะกล่าวในที่นี้ มิใช่จะพูดถึงให้เป็นผู้รับเมตตากรุณาอย่างมีกตัญญูกตเวทีต่อผู้ให้เท่านั้น สอนให้ทำเช่นนั้นสอนได้ แต่หาผู้ปฏิบัติตามยาก จึงจะไม่แนะนำในที่นี้ว่าเป็นผู้รับเมตตากรุณาต้องมีกตัญญูกตเวทีต่อผู้ให้ เพราะรู้กันดีแล้วว่าที่ถูกที่ชอบต้องเป็นเช่นนั้น

เมื่อจะเป็นผู้รับเมตตากรุณา ให้พยายามทำใจให้สงบจากกิเลสคือความโลภโกรธหลงให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อจะได้รับผลจากเมตตากรุณาของผู้อื่นได้มากที่สุด

ขณะความโลภมีมากในจิตใจ ความต้องการเมตตากรุณาจากผู้อื่นจะแรงมาก ได้น้อยก็จะไม่พอใจ และแม้ได้มากเพียงไรก็จะไม่รู้สึกพอ เมื่อเป็นเช่นนี้ได้รับก็เหมือนไม่ได้รับ จะไม่เป็นประโยชน์อะไร

ขณะความโกรธมีมากในจิตใจ จะไม่เห็นไม่รู้สึก

ถึงเมตตากรุณาที่ผู้ใดแผ่มาให้ จะรับไม่ได้เลยแม้มีผู้ให้

ขณะความหลงมีมากในจิตใจ จะเห็นเมตตากรุณาที่มีผู้ให้เป็นไม่เมตตากรุณา นอกจากไม่เป็นประโยชน์ยังจะเป็นโทษ

ในฐานะเป็นผู้รับพึงทำใจให้เป็นกลาง คือสงบแล้วจะได้รับเมตตากรุณาเต็มเม็ดเต็มหน่วย เมื่อทุกข์ร้อนไม่ว่าทางกายหรือทางใจให้เมตตากรุณาตนเองก่อน ด้วยการทำใจตนเองให้สงบเย็นให้ได้ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คืออนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และอนัตตาไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการ อย่าไปมุ่งให้ผู้อื่นเมตตากรุณาตน แล้วนั่นแหละจะรับเมตตากรุณาจากผู้อื่นได้เต็มที่ เท่าที่ผู้อื่นจะมีให้ตนได้ ไม่ถูกทำลายหรือทำให้ลดน้อยไปด้วยอำนาจกิเลสในใจตนเอง

พึงมีสติระลึกไว้เสมอ ว่าตนเป็นที่พึ่งของตน

พึ่งตนเองก่อน ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนก่อน คือเมตตากรุณาตนให้มีใจสงบเย็นก่อน จึงจะได้ผู้อื่นมาเป็นที่พึ่งด้วยได้ ไม่เช่นนั้นแล้วก็ยากที่จะเป็นผู้สามารถพึ่งผู้ใดได้ด้วยการรับเมตตากรุณา แม้อาจมีผู้ให้ความเมตตากรุณาเป็นอันมาก

การศึกษาและปฏิบัติให้ถูกเป็นความสำคัญในทุกเรื่อง รวมทั้งในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือในพรหมวิหารธรรมดังกล่าวมา

กรุณาการช่วยให้พ้นทุกข์นั้น ความจริงทำไม่ถูกกันอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะที่เป็นการกรุณาตนเอง มักจะทำผิดกันเนือง ๆ ยกตัวอย่างที่เป็นทุกข์ทางใจ มีคนไม่น้อยที่เมื่อกลุ้มใจ ก็กรุณาตนเองด้วยการดื่มสุราเมรัยหรือเที่ยวไปในที่เพลิดเพลินที่ไม่สมควร เพื่อให้ความกลุ้มใจระงับดับลง ถือเป็นการช่วยให้ตนพ้นทุกข์ ถือเป็นกรุณา ซึ่งไม่ถูกอย่างยิ่ง เป็นความไม่กรุณา ทั้งแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายที่ห่วงใย กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์มีความหมายที่งดงาม ไม่ใช่การช่วยเช่นตัวอย่างข้างต้น เมื่อทุกข์ใจจะต้อง

ช่วยด้วยกรุณาที่ถูก และกรุณาที่ถูกเพื่อแก้ทุกข์ใจนั้น ต้องพึ่งพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่สำคัญเช่นให้พิจารณาไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และแนะนำวิธีเดียวกันนี้เพื่อช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ใจ

ปัญญาเป็นแสงสว่าง ไม่ว่าจะแก้ทุกข์กายหรือแก้ทุกข์ใจ ไม่ว่าจะแก้ทุกข์ของตนเองหรือทุกข์ของผู้อื่น ถ้าใช้ปัญญาจะได้ผล ความทุกข์คือความมืด ปัญญาคือแสงสว่าง แสงสว่างเข้าไปสู่ที่ไหนความมืดย่อมสลายไปในที่นั้น ปัญญาเกิดขึ้นที่ใดทุกข์ย่อมดับลงที่นั้น จะเป็นผู้กรุณาได้จริงต้องอบรมปัญญาให้เกิดมีในตนให้จริง

ปัญญาทั้งหลายมีอยู่ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีทุกระดับ ตั้งแต่ปัญญาขั้นหยาบใช้แก้ทุกข์หยาบ ปัญญาขั้นกลางใช้แก้ทุกข์กลาง ๆ จนถึงปัญญาขั้นละเอียดใช้แก้ทุกข์ที่ละเอียด

ปัญญาที่ละเอียดคือปัญญาที่ประณีตลึกซึ้งแก้ทุกข์ได้สิ้นเชิง พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้ปัญญา

ขั้นละเอียดประณีตลึกซึ้งที่สุดของท่าน จึงทรงแก้ทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่หลงเหลือทุกข์แม้เล็กน้อยเพียงไร และไม่มีการจะกลับเกิดทุกข์ได้อีก พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เช่นกัน มีผู้เชื่อในคุณของความจริงนี้ คือในปัญญาขั้นละเอียดประณีตที่สุด ยิ่งขึ้นทุกที ผู้มุ่งมาปฏิบัติพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีมากขึ้นทุกที มีผู้มีปัญญาเพิ่มขึ้น ซึ่งย่อมจะช่วยให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ยิ่งขึ้น

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ความต้องประสบสิ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ เหล่านี้เป็นทุกข์ แม้จะมีผู้ไม่เข้าใจ ว่าทำไมจึงกล่าวว่าความเกิดเป็นทุกข์ แต่ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความเกิดเป็นต้นสายของความแก่ความเจ็บความตาย ซึ่งทุกคนต้องยอมรับว่าเป็นความทุกข์แน่ แม้ไม่มีความเกิดเป็นต้นสาย ก็จะไม่มีความแก่ความเจ็บความอันเป็นความทุกข์แน่ แล้วความทุกข์จะมาแต่ไหน จะมีได้อย่างไร แม้จะกล่าวเพียงสั้น ๆ ว่าความเกิดเป็นตัวทุกข์ที่แท้ก็น่าจะได้ ถ้าเข้าใจว่าความเกิดเป็นทุกข์ จะเข้าใจเรื่องความกรุณา

ช่วยให้พ้นทุกข์ได้ชัดขึ้น ว่ากรุณาที่ถูกนั้นไม่ใช่จะช่วยไม่ให้มีการเกิดด้วยวิธีอื่น

กรุณาที่ถูกในเรื่องการช่วยไม่ให้เกิด คือช่วยไม่ให้ทุกข์เกิดตามพระพุทธองค์ทรงสอน คือการทำกิเลสให้สิ้นเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นที่ถูกแท้ นอกจากทำกิเลสให้หมดจดสิ้นเชิง

ปรารถนาจะไม่ให้พบความทุกข์เลยไม่ว่าเล็กน้อยเพียงไหน ตลอดไป ก็มีวิธีปฏิบัติวิธีเดียว คือมุ่งหน้าศึกษาปฏิบัติทำกิเลสมีโลภโกรธหลงสามกองนี้ให้สิ้น จะเป็นกรุณาที่ใหญ่ยิ่งต่อตน และจะเป็นกรุณาต่อผู้อื่นด้วยถ้าแนะนำชักชวนตักเตือนผู้อื่นให้ศึกษาปฏิบัติเช่นเดียวกัน

มุทิตา คือพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข

ความหมายของมุทิตาก็มีเป็นสอง คือหมายถึงพลอยยินดีด้วยกับผู้อื่น เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข และพลอยยินดีด้วยกับตนเอง เมื่อตนได้ดีมีสุข ความพลอยยินดีด้วยนี้

จะเป็นเหตุนำไปสู่ความดีอีกชั้นหนึ่งถ้ารู้จักคิดให้ลึกให้ถูก เมื่อตนได้ดีมีสุข อย่าปล่อยให้การได้ดีมีสุขนั้นผ่านไปเฉย ๆ แต่ให้พลอยยินดีกับตนเอง ให้ตั้งใจสงวนรักษาความดีที่ได้มานั้นไว้ และเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น นี้หมายถึงผู้ยังเป็นบุถุชนที่ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งยังจำเป็นต้องอาศัยความดีเป็นบันไดก้าวขึ้นสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมจนล่วงทุกข์ได้สิ้นเชิงแล้วย่อมไม่มีความยินดียินร้ายเหลืออยู่ ความยินดีกับความได้ดีมีสุขแม้ของตนก็ย่อมไม่มี

ที่พึงยินดีกับความได้ดีมีสุขของตน ก็เพื่อให้ใจสงบสบายได้พอสมควร ไม่ทะเยอทะยานให้ยิ่งขึ้นจนเกินไป เช่นได้ดีเพียงใดก็ให้ยินดีกับการได้ดีเพียงนั้น อย่าไม่พอใจเพราะต้องการให้ยิ่งกว่านั้น ส่วนการขยันหมั่นเพียรให้ยิ่งขึ้นอย่างถูกต้องสมควรเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่ผู้ยินดีในความได้ดีมีสุขของตนอาจปฏิบัติได้

สำหรับต่อผู้อื่นที่ได้ดีมีสุข มุทิตาความพลอยยินดี

ด้วยเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงอบรมให้มี เมื่อมีเมตตากรุณาแล้วก็เป็นไปได้ที่มุทิตาจะเกิดตามมา ถ้าเมตตากรุณาบริสุทธิ์งดงามจริงใจ เป็นเมตตากรุณาจริงซึ่งบางทีก็ยาก บางคนมีเมตตากรุณาได้มากมายต่อผู้ที่ลำบากหรือผู้ที่ต่ำต้อยกว่า แต่จะมีไม่ได้ต่อผู้ที่ดีกว่าผู้ที่สูงกว่า

เมตตากรุณาที่แท้จริงนั้นมิได้เป็นสิ่งที่ผู้สูงกว่าจะพึงมีต่อผู้ที่ต่ำกว่าด้อยกว่าเท่านั้น เมตตากรุณาที่แท้ไม่ใช่เรื่องของความสูงความต่ำความดีความไม่ดี เมตตากรุณาที่แท้จริงย่อมมีได้แม้ในคนยากจนเข็ญใจต่อเศรษฐีมหาเศรษฐี มีได้แม้ในผู้มีสกุลต่ำยศต่ำต่อผู้มีสกุลสูงยศสูง เมตตากรุณาเป็นเรื่องของความงดงามแห่งจิตใจโดยแท้ ไม่เกี่ยวกับอะไรอื่น คนสูงคนต่ำคนรวยคนจนต่างมีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อมีความเกิดย่อมตามมาด้วยความทุกข์ คือความแก่ความเจ็บความตายเป็นต้น พิจารณาเช่นนี้แล้วย่อมเห็นว่าทุกคนมีเมตตากรุณาต่อกันได้ และทุกคนพึงมีเมตตากรุณาต่อกันด้วย

ความพลอยยินดีเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข ผลดีที่จะเกิดขึ้นนั้นเราจะเป็นผู้ได้รับก่อนผู้อื่นทั้งนั้น

ความพลอยยินดีด้วยกับความริษยาให้ความเย็นร้อนต่างกัน

ขณะที่ใจเกิดความยินดีเราเองนั้นแหละสบายใจสบายก่อนใครอื่นทั้งหมด ผู้อื่นกว่าจะได้รับความสบายใจที่เกิดจากใจยินดีด้วยของเรา ก็เป็นอันดับรองจากตัวเรา ตรงกันข้าม ขณะที่ใจเกิดความริษยาเราเองนั้นแหละทุกข์ร้อนก่อนใครอื่นทั้งหมด ผู้อื่นกว่าจะได้รับความร้อนใจที่เกิดจากใจริษยาของเราก็เป็นอันดับรองจากตัวเรา

ความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข เป็นสิ่งพึงอบรมให้มี จะว่าเพื่อประโยชน์ตนก่อนประโยชน์ผู้อื่นก็ไม่ผิด เพราะเรานั่นแหละจะได้รับผลดีเป็นความเย็นใจก่อนผู้ใดอื่นทั้งนั้น

มุทิตา ความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข

เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเองได้เมื่อมีเมตตากรุณาพร้อมอย่างถูกแท้จริง และอาจอบรมให้เกิดได้สำหรับในกรณีที่ยังไม่เกิดขึ้นเองด้วยความพร้อมของเมตตากรุณาแท้

การอบรมคุณธรรมความดีใด ๆ ให้เกิดมีในจิตใจทำได้ด้วยใช้ปัญญาใคร่ครวญปลูกฝัง เหมือนเพาะต้นไม้ตั้งแต่เมล็ด รอบคอบดูแลรักษา ให้งอกงามเติบใหญ่ เป็นสิ่งทำได้

การใช้ปัญญาคือการใช้ความคิดให้ถูกต้องให้สมควร จะอบรมมุทิตาให้เกิดมี ก็ต้องคิดไปคิดมาให้เป็นปัญญาบังเกิดเป็นผลดังปรารถนา คือเป็นมุทิตาความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข

วิธีคิดให้เป็นปัญญาก็เช่นเมื่อรู้เมื่อเห็นว่ามีผู้ได้ดีมีสุข ใครนั้นก็คือใครที่เรารู้จักหรือเกี่ยวข้องเป็นญาติพี่น้องเพื่อนฝูงนั่นเอง ถ้าใจไม่ยินดีด้วย ก็ให้พยายามคิดให้ถูก เขาเป็นเพื่อนของเรา เขาได้ดีมีความสุข เราควรต้องพลอยยินดีด้วย เพราะอย่างน้อยเขาก็เป็นเพื่อนของเรา เขาดีขึ้นก็เหมือนเครื่องประดับ

ที่ช่วยให้เราดีขึ้นด้วย ถ้าเป็นคนอื่นได้ดีหรือดีขึ้นเสีย ด้วยซ้ำ ที่จะไม่เกี่ยวเนื่องถึงเราเลย เพื่อนเราได้ดี เช่น ได้ลาภ นับว่าดีกับเราด้วย เราควรยินดีกับเขาด้วย เพราะเมื่อเขามีลาภเขามีความสุข เขาจะเผื่อแผ่ ความสุขนั้น ถึงผู้เกี่ยวข้องใกล้เคียง รวมทั้งเราด้วย จะเผื่อแผ่อย่างตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ทุกคนรวมทั้ง เราจะต้องพลอยได้รับด้วยแน่นอน ผู้ได้ดีมีความสุข ทุกคนจะมีความเย็น ความเย็นในทุกคนจะไม่เป็น ผลร้ายแก่ผู้ใดจะเป็นผลดีเท่านั้น เราก็จะได้รับผลดี จากความเย็นนั้นด้วย แล้วทำไมเล่าเราจึงจะไม่พลอย ยินดีด้วยกับความได้ดีมีสุขของคนทั้งหลาย

คนฉลาดพึงคิดแบบคนฉลาด คิดให้ฉลาด คิดอย่างไรก็ได้ที่จะให้เกิดผลเป็นความสงบสบายใจ

ผู้ที่คิดเห็นแก่ตัว อิจฉาริษยา ไม่ใช่คิดแบบ คนฉลาด

ริษยาเขาเพราะนึกเห็นแก่ตัวเราเอง ไม่เกิดผลดี อย่างไร เขาได้ดีมีสุข เราจะพลอยได้ดีมีสุขกับเขาได้

ก็ต่อเมื่อเราพลอยยินดีด้วยกับเขาเท่านั้น เหมือนที่รู้เห็นว่าท่านทำบุญทำกุศลแล้วอนุโมทนาด้วยจริงใจ จะสามารถมีส่วนในบุญในกุศลนั้นได้ด้วย ถ้าไปนึกอย่างอื่น ไม่อนุโมทนาด้วย ก็จะไม่สามารถมีส่วนแห่งบุญกุศลได้เลย คิดให้ดี จะเห็นว่าโอกาสที่จะได้ดีมีสุขไปพร้อมกับผู้คนทั้งหลายที่ได้ดีมีสุขนั้นมีอยู่สำหรับเราเสมอ เพียงแต่จะต้องรู้จักทำใจให้คิดให้เป็นเท่านั้น พลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขนั่นแหละคือวิธีทำใจที่ถูกต้อง ที่จะทำให้ตนเองพลอยได้ดีมีสุขไปพร้อมกับใคร ๆ ทั้งหลายด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม จะเป็นคนอยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม

พึงมีสติระลึกไว้เสมอ ว่าเราจะสามารถได้ดีมีสุขทุกเวลา เพียงแต่พลอยยินดีด้วยกับการได้ดีมีสุขของผู้อื่นเสมอ ๆ เท่านั้น วันหนึ่ง ๆ มีข่าวคนนั้นได้ดีคนนี้มีสุขมาถึงเราทุกคนอยู่ไม่ว่างเว้น ตั้งสติระวังใจอย่าให้เกิดริษยา แต่ตั้งสติทำใจให้พลอยยินดีด้วยเราก็จะเหมือนได้ดีมีสุขไปกับเขาด้วยไม่ว่างเว้นตรงกันข้าม ถ้าไม่ตั้งสติคิดให้ถูกเหตุผล พอได้รู้ได้เห็นการได้ดีมีสุขของใครก็ริษยาไม่ชอบใจ เราก็จะ

มีความทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่เขามีความสุขไม่ว่างเว้นเช่นกัน

พิจารณาให้ดี แล้วเลือกดู ว่าความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขพร้อมกับผลที่ได้รับเหมือนได้ดีมีสุขไปด้วยกับผู้อื่น กับความริษยาเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขพร้อมกับผลที่ได้รับคือตนเองเหมือนมีทุกข์อยู่ตลอดเวลา จะพอใจเลือกอย่างไหน ถ้าเลือกการที่เหมือนตนได้ดีมีสุขตลอดเวลา ก็ต้องอบรมใจให้พลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข เพราะไม่มีวิธีอื่นจะให้ผลเช่นนี้ได้นอกจากวิธีเดียวนี้เท่านั้น

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขก็ตาม กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ก็ตาม มุทิตาพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขก็ตาม ทั้งสามประการนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้แม้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งสามนี้ขาดธรรมสำคัญข้อหนึ่งในพรหมวิหารธรรม คืออุเบกขา วางใจเฉย วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายเมื่อสุดวิสัยจะแสดงเมตตากรุณามุทิตาได้แล้ว

อุเบกขาเป็นธรรมสำคัญอย่างยิ่งจริง เมตตา

กรุณามุทิตาจะไม่สมบูรณ์จริงถ้าไม่ประกอบด้วยอุเบกขา ธรรมทั้งหลายคือเรื่องทั้งหลายสิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น ไม่ว่าเราไม่ว่าเขา จะปรารถนาต้องการอย่างใดก็จะไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการเสมอไป แม้ในการแสดงเมตตากรุณามุทิตาก็เช่นกัน เมตตากรุณาแล้วไม่ใช่ว่าจะเป็นผลตามที่ปรารถนาต้องการ ตัวอย่างก็มีอยู่เป็นอันมาก ปรารถนาจะให้ผู้ที่เรารักเราชอบเป็นสุขด้วยกันทุกคน แต่ก็ไม่เป็นไปดังปรารถนาต้องการ เมื่อผู้ที่เรารักเราชอบเป็นทุกข์ก็พยายามช่วยให้พ้นทุกข์ แต่ก็ย่อมไม่เป็นผลดังที่ปรารถนาเสมอไป บางทีก็เป็นไปดังที่ประสงค์คือช่วยได้ บางทีก็ไม่เป็นไปดังที่ประสงค์ คือช่วยไม่ได้ทั้งที่เราพยายามช่วย ก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ในกรณีเช่นนี้ อุเบกขาเป็นสิ่งจำปรารถนาที่สุด ต้องนำมาใช้ จึงจะเป็นการทำให้เมตตากรุณามุทิตาถูกต้องสมบูรณ์ เป็นพรหมวิหารที่ถูกแท้

เมื่อเมตตาแล้ว กรุณาแล้ว แสดงออกซึ่งเมตตา

กรุณาเต็มที่แล้วก็ยังไม่เกิดผล ยังช่วยเขาไม่ได้ให้พ้นจากความทุกข์ ต้องใช้อุเบกขา คือพยายามทำใจเป็นกลางวางเฉย ปลงใจลงเสียให้ได้ ว่าเมื่อได้ทำสุดความสามารถได้เมตตากรุณาถูกต้องแล้ว ผลเป็นเช่นไรก็จำเป็นต้องอุเบกขา แม้ไม่อุเบกขา ปล่อยใจให้ดิ้นรนร้อนเร่าเพราะปรารถนาจะให้เขาพ้นทุกข์ที่ช่วยแล้ว ไม่ได้ผลแล้ว เช่นนี้เป็นการผิด เป็นการขาดเมตตากรุณา คือขาดเมตตากรุณาในตน

เมื่อขาดเมตตากรุณา แม้จะในตน ไม่ใช่ในผู้อื่นก็เป็นการขาดเมตตากรุณา ผู้มีเมตตากรุณานั้นต้องมีครบถ้วน ในบุคคลอื่นด้วย และในตนเองด้วย

อุเบกขานั่นแหละจะช่วยให้เมตตากรุณาในตนบังเกิดผล คือเมื่ออุเบกขาเกิดเพราะเมตตากรุณาแล้วไม่มีผลเป็นความพ้นทุกข์ดังปรารถนา อุเบกขาจะช่วยจิตใจไม่ให้เร่าร้อนเป็นทุกข์เป็นโทษแก่ตนเอง จึงกล่าวว่าอุเบกขาเป็นเครื่องช่วยให้เมตตากรุณาสมบูรณ์ช่วยให้เมตตากรุณาเกิดในตน ไม่เกิดแต่ในบุคคลอื่นเท่านั้น

อุเบกขาจึงสำคัญอย่างยิ่ง พึงอบรมให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง แต่การอบรมอุเบกขาให้เกิดอย่างถูกต้องนั้นยากกว่าอบรมเมตตากรุณา ถ้าผิดไปก็จะกลายเป็นใจจืดใจดำ อุเบกขากับใจจืดใจดำเป็นคนละอย่าง ไม่พึงเข้าใจว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ผู้อบรมพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงจะไม่ปฏิบัติผิดในเรื่องอุเบกขากับใจจืดใจดำ

ผู้ใดเห็นใครทุกข์ยากเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ แม้ผู้นั้นอบรมพรหมวิหารธรรมอยู่ จะต้องมีเมตตาปรารถนาให้ใครนั้นเป็นสุข และจะต้องมีกรุณาลงมือช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีเมตตากรุณาเช่นนี้แล้วจะไม่ใจจืดใจดำ แม้ไม่มีเมตตากรุณาเกิดขึ้นก่อนเลยจะกล่าวว่าตนมีอุเบกขาในพรหมวิหารธรรมไม่ถูก จะมีใจจืดใจดำมากกว่า ดูใจตนเองรับความจริงใจกับตนเอง ก็จะได้รู้จักตนเองว่ามีใจจืดใจดำหรือมีพรหมวิหารธรรมคือมีอุเบกขาวางใจเป็นกลาง

พรหมวิหารธรรมนั้นแม้เบื้องต้นไม่มีก็อบรม

ให้เกิดได้ คือด้วยการฝืนใจแสดงเมตตากรุณาเสียก่อนเนือง ๆ ต่อไปก็จะเป็นความเคยชิน เกิดขึ้นได้เองทั้งเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา ที่เรียกว่าเป็นไปโดยอัตโนมัติ การอบรมมุทิตาความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดี และการอบรมอุเบกขาความวางใจเป็นกลางสามารถทำได้ด้วยการนึกถึงเหตุผลให้ถูกต้อง หรือเรียกว่าใช้ปัญญานั่นเอง หัดคิดนึกตรึกตรองไปในเหตุผล ให้สามารถมีมุทิตาและอุเบกขาได้ในคนทั้งหลายที่ล้วนต้องเป็นทุกข์ ไม่ยกเว้นผู้ใดผู้หนึ่ง รวมทั้งเจ้าตัวเองของทุกคนด้วย เพราะเมื่อเกิดแล้วพร้อมชีวิตร่างกายเป็นมนุษย์เป็นสัตว์ ไม่มีที่จะหนีทุกข์พ้น

ท่านผู้หนีพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นผู้บริสุทธิ์สิ้นเชิงจากกิเลส เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายผู้จะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกเท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ได้ ที่ไม่มีผู้ใดควรต้องเกี่ยวข้องกับเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา นอกนั้นแล้วต่างต้องควรมีพรหมวิหารธรรมต่อกันและกันทั้งนั้น พรหมวิหารธรรมจึงเป็นธรรมสำคัญอย่างยิ่ง ควรอบรมให้มีขึ้นด้วยกัน

ทุกคน ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจอย่างถูกต้องด้วยกันทุกคน พรหมวิหารธรรมนั้นผู้อบรมศึกษาและปฏิบัติเป็นการทำกรรมดียิ่ง กรรมนั้นผู้ใดทำผู้นั้นได้ผล ทำกรรมดีจักได้รับผลดี ทำกรรมชั่วจักได้รับผลชั่ว พรหมวิหารธรรมเป็นความดีอย่างยิ่ง ผู้อบรมพรหมวิหารธรรมคือผู้ทำกรรมดีอย่างยิ่ง จึงจักเป็นผู้ได้รับผลดีอย่างยิ่งด้วยตนเองแน่แท้

อันผลดียิ่งที่ผู้มีพรหมวิหารธรรมจักได้รับนั้นเที่ยงแท้ ไม่เป็นอื่น ผู้ไม่เชื่อเรื่องผลดีของพรหมวิหารธรรมที่ผู้อบรมปฏิบัติจะได้รับ ก็เช่นเดียวกับผู้ไม่เชื่อว่าทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว แล้วก็หลงทำกรรมต่าง ๆ ไปตามความพอใจ ซึ่งก็ต้องได้รับผลของกรรมไปต่าง ๆ ดีบ้างร้ายบ้าง เป็นความสุขบ้างเป็นความทุกข์บ้าง สับสนปนเปกันไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะได้ทำเหตุเช่นนั้นไว้ ถ้าเชื่อเรื่องการให้ผลของกรรมอย่างจริงจัง ว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่วแน่นอน ก็จักเลือกการทำกรรม จักทำแต่กรรมดี จักไม่ทำกรรมชั่ว ผลที่ได้รับก็จักเป็นผลดีไม่เป็นผลชั่วแน่นอน

การอบรมเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาให้เกิดด้วยการใช้ความคิดที่เป็นปัญญาเป็นเหตุผล ให้ประจักษ์ชัดว่าทุกคนควรมีเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขานั้น แม้กระทำเป็นปรกติจนเคยชิน เป็นความมั่นใจ ก็จะไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเช่นนั้นอีก เมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาจะเกิดขึ้นเองในใจเมื่ออบรมไประยะหนึ่ง แม้จะยังไม่เกิดขึ้นพร้อมบริบูรณ์ทั้งสามประการในเวลาเดียวกัน หรือในระยะเดียวกัน แต่เมตตากรุณาก็จะเกิดแน่ เมื่อใดเมตตากรุณาเกิดขึ้นสมบูรณ์เต็มที่จนทำให้จิตใจอ่อนละมุนกว้างขวางอย่างยากจะอธิบายให้ถูกต้องได้ เมื่อนั้นมุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม จะเกิดตามมาเอง พิจารณาเหตุผลก็จะเห็นว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เมื่อเมตตากรุณาเต็มเปี่ยมจริงแล้ว เป็นที่ประจักษ์ชัดเต็มตื้นหัวใจตนเองแล้ว มุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม ก็ย่อมจะตามมาอย่างแน่นอน เพราะเมื่อปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ช่วยให้พ้นทุกข์ร้อนได้แล้ว ด้วยความมีเมตตากรุณาบริสุทธิ์ใจจริง ก็เป็นธรรมดาที่ย่อมจะต้องพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้พ้นจากทุกข์ร้อน และได้ดีมีสุข แม้โดยไม่ต้อง

อาศัยเมตตากรุณาของตน

อุเบกขาหมายความว่าวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ความหมายขั้นแรกของไม่ยินดีไม่ยินร้าย ก็คือไม่ยินดีเมื่อมีผู้เป็นทุกข์และไม่ยินร้ายเมื่อมีผู้เป็นสุข ส่วนความหมายที่แท้จริงลึกซึ้งของอุเบกขานั้นคือ ไม่ว่าผู้ใดจะเป็นทุกข์เป็นสุขก็วางใจเป็นกลางได้ ไม่พลอยยินดียินร้ายจนเป็นความวุ่นวายในหัวใจ ไปด้วย รวมทั้งเมื่อตนประสบโลกธรรมฝ่ายดีก็ไม่ยินดี ประสบโลกธรรมฝ่ายร้ายก็ไม่ยินร้าย วางใจเป็นกลาง ปรกติอยู่

ความยินดียินร้ายหรือความไม่มีอุเบกขาเป็น ความกระเพื่อมของใจ ไม่ว่าจะยินดีหรือไม่ว่าจะยินร้าย ก็เป็นความกระเพื่อมของใจทั้งนั้น เมื่อใจกระเพื่อม ก็ไม่สงบ ไม่เป็นปรกติ ความสุขย่อมแตกต่างกันไกล มากมายนักระหว่างใจกระเพื่อม แม้ด้วยความยินดี กับใจที่เป็นปรกติสงบอยู่ด้วยอุเบกขา ดังนั้น เพื่อ ความสุขยิ่งใหญ่แท้จริงพระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มี อุเบกขา ให้ทำใจให้เป็นอุเบกขา

อุเบกขาโดยอัตโนมัติในพรหมวิหารธรรมนั้น อาจพิจารณาให้เห็นได้ดังนี้ เมื่อผู้ใดมีเมตตากรุณาเต็มที่แล้ว คือปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยเพื่อให้พ้นทุกข์เต็มความสามารถแล้วจริง อย่างสม่ำเสมอจนเป็นปรกติวิสัยแล้วจริง ไม่เลือกเขาไม่เลือกเรา จะเกิดอุเบกขาขึ้นได้เองในใจผู้นั้น เป็นไปได้เองโดยไม่ต้องพยายาม โดยไม่ต้องค้นคว้าหาเหตุผลเพื่อให้ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยความปรกติ

อุเบกขาโดยอัตโนมัติเกิดขึ้นเมื่อใด เจ้าตัวเองจะรู้ได้ เช่นเดียวกับจะรู้ได้เมื่อมีเมตตากรุณาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจแล้ว เพราะจะมีใจเยือกเย็นอ่อนละมุนที่สุด จนเจ้าตัวจะได้รับความชุ่มฉ่ำของจิตใจเช่นนั้นอย่างรู้ถนัดชัดแจ้ง

เป็นความจริงที่ว่าพรหมวิหารธรรมจะขจัดปัดเป่าความร้อนทั้งหลายที่ต่างมีความรู้สึกว่าได้รับกันอยู่อย่างยิ่ง ทุกคนทุกฝ่ายจึงควรต้องมีเมตตากรุณาต่อกัน ไม่จำเป็นต้องผู้ใหญ่เท่านั้นที่อาจเมตตากรุณาผู้น้อยได้ ผู้น้อยก็อาจเมตตากรุณาผู้ใหญ่ได้ เพราะเมตตากรุณา

มีความหมายว่าปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยให้พ้นทุกข์ จึงย่อมเป็นเรื่องของทุกคนทุกฝ่าย ที่จะต้องช่วยกัน

ถ้าเป็นผู้ใหญ่อยู่ในฐานะดีกว่าสูงกว่าสมบูรณ์กว่า ก็มีเมตตากรุณาได้ด้วยการให้การให้การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทั้งหลาย ซึ่งจะทำได้ก็ต่อเมื่อใจยินดีจะทำ คือใจต้องเกิดเมตตากรุณาก่อน เต็มใจจะช่วยเหลือก่อน ใจยินดีพอใจจะให้เมตตากรุณาเพียงใด ก็จะสามารถปฏิบัติช่วยเหลือเอื้อเฟื้อได้เพียงนั้น และจะเป็นไปอย่างเต็มใจ นุ่มนวล จนแม้ผู้รับก็อาจรู้สึกได้ อาจรับได้อย่างประจักษ์ชัดในเมตตากรุณาของผู้ให้ แตกต่างจากการช่วยอย่างจำใจหรืออย่างที่มิได้เกิดจากเมตตากรุณาที่แท้จริง การช่วยอย่างจำเป็นจำใจจะเป็นการช่วยสักแต่ว่าช่วย จากใจที่ไม่อ่อนละมุนกว้างขวาง หรือเป็นการช่วยที่หวังผลตอบแทน มิใช่ช่วยด้วยเมตตากรุณา การช่วยเช่นนี้อาจสำเร็จผลแก่ผู้รับ แต่จักไม่เกิดผลงดงามแก่จิตใจผู้ให้ ผลงดงามนี้จักเกิดแต่ความมีเมตตากรุณาจริงใจเท่านั้น พึงสำนึกในความจริงนี้และพยายามปลูกเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นจริง จนเป็น

ความอ่อนโยนในใจจริง ตนเองจะได้รับผลเต็มที่ สมดังที่ว่ากรรมของผู้ใด ผลเป็นของผู้นั้น กรรมดีย่อมให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว การทำใจให้ดีให้มีเมตตากรุณานั้นเป็นอย่างหนึ่งของการทำกรรมดีที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้ทำจึงย่อมจะได้รับผลดีอย่างยิ่งจากกรรมของตน คือการทำใจให้มากด้วยเมตตากรุณาจริงแท้

เมตตากรุณาเป็นเรื่องของทุกคนทุกฝ่ายจริง ทุกคนทุกฝ่ายจะต้องมีเมตตากรุณาต่อกันจึงจะควร แม้เป็นผู้น้อยอยู่ในฐานะต่ำต้อยลำบากยากไร้ขาดความสมบูรณ์บริบูรณ์ก็สามารถมีเมตตากรุณาต่อผู้ใหญ่ได้ด้วยคำนึงห่วงใยในความสะดวกสบายของผู้ใหญ่ หลีกเลี่ยงการทำให้เดือดร้อนวุ่นวาย ด้วยเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข ทำทุกอย่างที่สามารถเพื่อช่วยผู้ใหญ่ไม่ให้เป็นทุกข์เพื่อให้พ้นทุกข์ ปฏิบัติการเต็มความสามารถเพื่อป้องกันและขจัดความทุกข์ความเดือดร้อนที่จะเกิดกับผู้ใหญ่ ทั้งนี้ต้องมิใช่เพื่อหวังผลตอบแทน แต่ต้องเป็นการทำที่เกิดจากใจเมตตา

กรุณา เช่นนี้จึงจะเป็นการอบรมเมตตา กรุณา ผู้ที่ทำเพื่อผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญเพื่อตน มิใช่มุ่งเพื่อช่วยให้มีผู้พ้นทุกข์ให้เป็นสุข ไม่ใช่เป็นผู้มีเมตตากรุณา

ผู้มุ่งมาอบรมเมตตากรุณาให้เป็นการเริ่มปฏิบัติเพียงพรหมพึงพิจารณาใจตนเอง ว่าทำสิ่งใดด้วยมีใจเมตตากรุณาจริงแท้หรือด้วยมีจุดมุ่งหมายอื่น แม้พิจารณาเห็นว่าทำเพราะปรารถนาให้มีผู้พ้นทุกข์ให้เป็นสุข ก็พึงรู้ได้ว่าใจมีเมตตากรุณา แม้เห็นว่าทำเพราะเหตุอื่น ก็พึงรู้ได้ว่าใจมิได้มีเมตตากรุณา ให้พยายามเปลี่ยนจุดมุ่งหมายแห่งการกระทำของตนให้เป็นไปเพราะมีความปรารถนาจะช่วยให้มีผู้พ้นทุกข์เป็นสุข ซึ่งจะเป็นการกระทำที่เป็นกรรมดี อันจะให้ผลดีแก่ผู้ทำได้แน่นอน แม้จะมิได้มุ่งหวังเพื่อตนก็ตาม

แม้ผู้วุ่นผู้ร้อนทั้งหลายปรารถนาจะคลายความวุ่นความร้อน ก็จะต้องอบรมพรหมวิหารธรรม ให้เกิดขึ้นเป็นลำดับ ตั้งแต่เมตตากรุณา ให้เป็นการปฏิบัติเพียงพรหมโดยมีอุเบกขาตามมาโดยอัตโนมัติ แล้วจะ

รู้ชัดถึงความสงบ ความเย็น ความไม่วุ่น ความไม่ร้อน โดยเฉพาะในใจตน ซึ่งเป็นจุดสำคัญเหนือจุดอื่นทั้งหมด ใจเราเองไม่วุ่นไม่ร้อน ที่เราจะวุ่นจะร้อนเพราะอะไรอื่นไม่มีเลย

เริ่มอบรมเมตตา แผ่เมตตาให้ตัวเองเป็นอันดับหนึ่ง ทำใจให้สบาย ที่ทุกข์ที่ร้อนด้วยความคิดใดก็ตาม พึงปัดไปให้พ้น แม้ไม่มุ่งมั่นจะเมตตาตัวเองให้ไม่ทุกข์ไม่ร้อนจริง ๆ ก็ต้องทำให้ได้ อย่าคิดอะไรที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อน แม้ความคิดที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อนถูกปัดไปพ้นใจได้ ถูกระงับดับได้ ดังนี้ แม้กายจะอยู่ในสภาพที่ลำบากเพียงใด อยู่ในที่ที่มองดูเต็มไปด้วยความทุกข์ร้อนเพียงใด ความยากลำบากทุกข์ร้อนนั้นมีก็เหมือนไม่มี ทั้งนี้ด้วยอำนาจเมตตากรุณาที่เราแผ่ให้ตัวเราเป็นเครื่องบันดาลให้เป็นไป ผู้ไม่เคยแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยวิธีดังกล่าว อาจจะไม่เคยซาบซึ้งถึงผลเช่นว่านี้ แต่แม้ฝึกอบรมแผ่เมตตาให้ตัวเองให้จริงจังจนได้ผล จะได้ประจักษ์ชัดถึงอานุภาพของเมตตาอย่างแน่นอน

เมตตาตนเอง กรุณาตนเอง จนใจตนเองสงบสบาย พ้นจากความทุกข์ความร้อนได้ จะสามารถแผ่เมตตากรุณาทำความร่มเย็นเป็นสุขให้เกิดแก่โลกได้

แผ่เมตตาให้ตนเองเมื่อไร พึงแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วยเมื่อนั้นเสมอไป แม้จะยังแผ่ไปได้ไม่กว้างไกลมากนักก็พึงแผ่ไปให้ได้ในผู้เป็นที่รักที่ชอบใจทั้งหลาย รักชอบต้องอัธยาศัยผู้ใด ก็มุ่งใจเมตตากรุณาไปยังผู้นั้นให้มั่นคงสม่ำเสมอด้วยเพียงการคิด ว่าขอให้พ้นทุกข์ให้เป็นสุข ก็ยังดี แต่ต้องให้เป็นการคิดอย่างออกจากใจจริง ทุกเวลา โดยเฉพาะหลังสวดมนต์ไหว้พระเช้าเย็นแล้วด้วย เพราะเมื่อสวดมนต์แล้วใจจะสงบกว่าปกติ มีพลังกว่าปกติ นึกถึงตัวเองด้วยความรักนึกถึงผู้เป็นที่รักที่ชอบใจทั้งหลายด้วยความรัก แล้วแผ่เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขไปด้วยกำลังแห่งความรักความรู้สึกที่เกิดจากความรักแม้จะไม่เยือกเย็นเท่าความอ่อนละมุนที่เกิดจากเมตตา แต่ก็สามารถใช้เป็นทางเดินไปสู่เมตตาได้ ให้ใช้ความรักเป็นทางเดินไปสู่เมตตา เมื่อเมตตาเกิดจริงแล้วความรักก็จะมีความหมาย

น้อยลง ความอ่อนละมุนของเมตตาจะเยือกเย็น ให้ผลเป็นความสุขยิ่งกว่าขณะที่อาศัยความรู้สึกของความรัก

ความรักเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ผู้ใดมีรักผู้นั้นมีทุกข์ ส่วนเมตตาเป็นเหตุแห่งความสุขความเย็น เมตตาจึงมีค่ามีความหมายยิ่งกว่าความรักมากนัก

อาศัยความรักเป็นทางเดิน เป็นบันได เพื่อไปถึงเมตตาได้ เพื่อวันหนึ่งจะได้ไปสู่ที่สูงขึ้นเป็นลำดับ ได้พบความดีความสุขที่ยิ่งขึ้น คือให้แผ่เมตตาให้ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจก่อน มีตนเองเป็นหนึ่ง เมตตานั้นจะค่อยทวีขึ้นในใจ ควบคู่ไปกับความรักความชอบใจ คือใจที่เคยมีแต่ความรักความชอบใจก็จะได้เป็นใจที่มีความเมตตาเข้าระคนปนด้วย ไม่มีแต่ความรักล้วน ความเมตตาที่เกิดขึ้นได้แล้วควบคู่กับความรักจะสามารถขยายออกไปถึงผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจก็ได้ เพราะของที่เกิดขึ้นแล้วมีอยู่แล้วย่อมสามารถหยิบยื่นให้ผู้ใดก็ได้ แม้จะฝืนใจให้ก็ให้ได้ ไม่เหมือนสิ่งที่ไม่มีปรารถนาจะให้ผู้ใดเพียงไร ก็ให้ไม่ได้ ไม่มีจะให้

จึงต้องทำให้มีขึ้นก่อน เช่นเมตตาก็ต้องอบรมให้มีก่อน

แม้อบรมเมตตาให้เกิดขึ้นได้แล้วควบคู่ไปกับความรักความชอบใจ ก็พึงหยิบยืนคือแผ่เมตตานั้นไปให้ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจบ้าง แม้อย่างฝืนใจปรารถนาให้ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจให้ไม่มีทุกข์เป็นสุข ฝืนใจไว้เสมออย่างง่ายดังนี้ คือเมื่อมีความทุกข์ร้อนเกิดแก่ผู้ไม่เป็นที่รักผู้ไม่เป็นที่ชอบใจ ก็พึงบังคับใจฝืนใจคิดว่าขอให้เขาเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย หยุดความคิดอื่นทั้งหมดชั่วระยะ แล้วคิดดังกล่าวด้วยเมตตาต่อผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจซึ่งกำลังมีทุกข์มีร้อน พยายามคิดซ้ำไปซ้ำมาเช่นนั้นให้นานเท่าที่จะทำได้ เมื่อความคิดอื่นจะเกิดขึ้นก็ปัดไปคิดดังกล่าวเท่านั้น เหมือนภาวนา คิดเช่นนี้เสมอ ๆ กับใคร ๆ ทั้งนั้น ต่อไปความคิดนี้ก็จะเกิดเป็นนิสัยหรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ เป็นความเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข จะเกิดขึ้นได้เองเป็นอัตโนมัติ เช่นเดียวกับผู้ที่หัดท่องพุทโธคือภาวนาพุทโธอยู่ไม่ว่างเว้น เวลาตกอยู่ในความหวาดกลัว พุทโธก็จะ

ปรากฏขึ้นในใจได้เองเป็นอัตโนมัติ เป็นเหตุแห่งความสวัสดีของจิตได้อย่างแท้จริง

การอบรมเมตตาจะไม่เป็นคุณแก่ผู้อื่นก่อนแก่ตนเอง ตนเองจะได้รับคุณของเมตตาก่อนแน่นอน เมตตาเป็นความเย็น เมื่อทำความเย็นให้เกิดขึ้นในใจตน ก็ต้องเป็นคุณเป็นความเย็นแก่ตน ก่อนที่เมตตาจะส่งไปถึงผู้อื่น

เพียงมั่นใจในความถูกต้องเป็นจริงเท่านั้น ว่าเมตตาเป็นคุณอย่างยิ่งสำหรับตน แล้วการอบรมเมตตาก็จะตามมาไม่ยาก แต่แม้ไม่มั่นใจว่าเมตตาเป็นคุณแก่ตนเองยิ่งกว่าแก่ผู้อื่น การอบรมเมตตาย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะจะไม่สนใจอบรม เมื่อไม่อบรมก็ไม่เกิดผล ไม่เป็นผู้มีเมตตา

อะไรทั้งนั้นถ้าไม่ทำ จะเรียกว่าทำไม่ได้หาได้ไม่ต้องทำเสียก่อน อบรมเมตตาก็เช่นกัน ทำเสียก่อนจะเป็นผู้มีเมตตา

แม้ฝันใจคิดปรารถนาให้ผู้มีทุกข์พ้นจากทุกข์อยู่เสมอ ความคิดเช่นนี้ก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจได้ คือเป็นเมตตาได้ แต่จำเป็นต้องให้ใจนึกจริง ๆ ไม่ใช่พูดแต่ปาก ใจไม่รับรู้ด้วย ใจต้องรับรู้ด้วยทุกอย่างจึงจะเกิดผล เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ

การอบรมใจให้อ่อนละมุนด้วยเมตตานับว่าเป็นการอบรมทะนุถนอมใจที่ดีที่สุดประการหนึ่ง ความสุขสงบเยือกเย็นของใจที่เมตตามีมากพอสมควรแล้วเป็นความสุข ที่ผู้ได้รับจะรับรองได้ ว่ามีค่าอย่างยิ่ง พึงหวงแหนรักษาอย่างยิ่ง สำหรับผู้ยังไม่เคยได้รับผลเช่นนั้นแม้ลองเชื่อไว้ก่อนและอบรมเมตตาให้เกิด โดยอาศัยความเชื่อเป็นกำลังส่งเสริม วันหนึ่งจะต้องได้รับผลด้วยตนเอง ผู้ที่ไม่ยอมเชื่ออะไรเลย แม้ไม่ยอมเชื่อเรื่องเมตตาและการให้ผลของเมตตา ก็จักขาดประโยชน์อย่างยิ่งประการหนึ่งที่ควรได้รับ

เมตตากรุณาไม่ได้หมายถึงการคลุกคลีหรือการเสวนาคบหา การเสวนาคบหาจำเป็นอย่างยิ่ง

ที่จะต้องพิจารณาเลือกเฟ้นอย่างรอบคอบ แต่เมตตากรุณาพึงมีอย่างปราศจากขอบเขต เมตตากรุณาจึงไม่หมายถึงการต้องคบหาคลุกคลีกับคนทั้งหมดเสมอกัน อันการคบคนนั้นท่านสอนให้เลือก ถ้าคบคนพาลย่อมไม่พ้นโทษของการคบคนพาล พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าการไม่คบพาลเป็นมงคลอันอุดม เช่นเดียวกันการคบบัณฑิตคือคนดีก็เป็นมงคลอันอุดม แต่การจะให้เมตตากรุณานั้นเลือกพาลเลือกบัณฑิตไม่ได้ เมตตากรุณาต้องแผ่ไปทั่ว ถึงทั้งพาลและบัณฑิต ทั้งคนดีและคนไม่ดี ทั้งผู้สูงกว่าผู้ต่ำกว่าและผู้เสมอกันและตนเองด้วย แต่การปฏิบัติเพื่อแสดงเมตตากรุณาต้องเหมาะต้องควรต้องให้เกิดมงคลแก่ตน

ให้เมตตากรุณาต่อคนพาลต้องเป็นอย่างหนึ่ง ให้เมตตากรุณาต่อคนดีต้องเป็นอย่างหนึ่ง การแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องย่อมมีโทษมีภัย การแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาต้องเหมาะสม เมื่อจะแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาไม่พึงคิดว่าเข้าข้างคนผิดคนไม่ดีไว้ก่อนเป็นการแสดงเมตตากรุณาที่แท้จริง เพราะคนถูกคนดีย่อมถูกย่อมดีอยู่ด้วย

ตนเองแล้ว คนผิดคนไม่ดีที่ต้องการเมตตากรุณาเพื่อเป็นกำลังใจ ความเข้าใจและปฏิบัติเมตตากรุณาเช่นนี้ไม่ถูกต้อง การลงโทษที่เหมาะสมแก่ความผิดด้วยจิตใจที่ปรารถนาให้เขาได้สำนึกและกลับตัวกลับใจทำดี เช่นนี้เป็นการแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาที่ถูกต้องแท้จริง

มารดาบิดาพวกหนึ่งมีความรักบุตรธิดาอย่างยิ่ง ระวังน้ำใจบุตรธิดามิให้ต้องชอกช้ำอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำถูกหรือทำผิดมารดาบิดาพวกนั้นก็จะให้แต่ความรักความทะนุถนอมน้ำใจ ทำถูกก็ดี ทำผิดก็ไม่เป็นไร หาเหตุผลเข้าข้างมิให้ต้องหมองมัวหัวใจ เช่นนี้จะกล่าวว่าเป็นมารดาบิดาผู้มีเมตตากรุณาต่อบุตรธิดาไม่ได้ เข้าแบบเดียวกับสอนลูกให้เป็นโจร ลูกลักของเขาขโมยของเขาก็ไม่ว่า ก็ชื่นชม ลูกไปเอารัดเอาเปรียบเขาก็ไม่ว่า ก็ยินดี ลูกไปทะเลาะเบาะแว้งมีเรื่องกับเขา ก็ไม่ว่า ก็ช่วยตำหนิติฉินอีกฝ่ายหนึ่ง โดยไม่คำนึงถึงความถูกผิดของฝ่ายเขาหรือของฝ่ายลูกเรา เช่นนี้ลูกที่เป็นเด็กจะสามารถรู้ถูกรู้ผิดได้อย่างไร ยังเด็กทำผิดได้น้อย โตขึ้นจะทำ

ได้มาก มารดาบิดามีโอกาสที่จะช่วยได้ เมื่อไม่ช่วยจะมีเมตตากรุณาได้อย่างไร ผู้ใหญ่หรือมารดาบิดาที่เข้าข้างบุตรธิดาหรือใครก็ตาม เรียกว่าไม่มีเมตตากรุณา เมตตากรุณานั้นมิใช่จะต้องเข้าข้างทะนุถนอมน้ำใจกันอยู่ไม่เลือกถูกเลือกผิด การสั่งสอนดุว่าทุบตีที่ไม่เกินเหตุเรียกว่าเป็นการแสดงเมตตากรุณาได้และเป็นเมตตากรุณาที่สูงมาก เพราะเมื่อจะต้องลงโทษบุตรธิดาหรือผู้เป็นที่รักนั้นมารดาบิดาหรือผู้ใดก็ตามจะต้องกระเทือนใจ แต่ที่ยอมรับความกระเทือนใจก็เพราะมีเมตตากรุณาอย่างแท้จริงในบุตรธิดา มารดาบิดาบางคนเฆี่ยนตีดุว่าบุตรธิดาที่ทำผิดทำชั่วไปพลางร้องไห้ไปพลาง นั่นแหละคือเมตตากรุณาที่สูงมากที่แท้จริง แต่ความหวั่นไหวซอกซ้ำเสียใจอย่างมากเพื่อแสดงเมตตากรุณาเช่นนั้น นับว่าเป็นเมตตากรุณาที่ยังไม่สมบูรณ์พร้อม เพราะขาดอุเบกขาความวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

อุเบกขาที่แท้ในพรหมวิหารไม่หมายความว่าวางเฉยโดยไม่มีเมตตากรุณา อุเบกขาที่เป็นการวางเฉยโดยมีเมตตากรุณาพร้อมบริบูรณ์จึงจะเป็นอุเบกขาที่แท้

เป็นอุเบกขาในพรหมวิหารธรรม ที่ควรอบรมให้มีมาก ๆ โดยเฉพาะเมื่อปรารถนาจะช่วยตนเอง ช่วยผู้ที่ตนรักตนชอบใจ ช่วยประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ พรหมวิหารธรรมเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยนั้น เช่นเดียวกับการช่วยด้วยวิธีต่าง ๆ พรหมวิหารธรรมจะเป็นพลังที่เข้มแข็ง ส่งเสริมให้การช่วยด้วยวิธีทั้งหลายอื่นสัมฤทธิผลยิ่งขึ้น ทำตนให้เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรมได้เพียงคนเดียว ผลจะกว้างใหญ่ไพศาลอย่างน่าอัศจรรย์ ถ้าหลาย ๆ คนหรือทุกคนพยายามทำตนให้เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม ก็จะได้พบความสุขอย่างยิ่ง สมปรารถนาที่พากันใฝ่ฝัน

พรหมวิหารธรรมศักดิ์สิทธิ์จริง ช่วยได้จริง ศรัทธามั่นในความจริงนี้ จะเป็นการเปิดทางรับแสงส่องใจให้เพียงพรหม

พรหมวิหารธรรมมีความเกี่ยวข้องกับกรรมอย่างสำคัญ ผู้มีพรหมวิหารธรรมแม้เพียงพอสมควรจะสามารถช่วยใจตนให้สามารถผจญกรรมได้อย่างมีความสุขพอสมควร ไม่เร่าร้อนรุนแรงเช่นที่เป็นกันอยู่

พึงพิจารณาให้เห็นอานุภาพของพรหมวิหารธรรมต่ออำนาจของกรรม

เรื่องของกรรมนั้นสลับซับซ้อน จนยากจะเข้าใจได้ แลไม่เห็น รู้ไม่ถึงว่าได้ทำกรรมใดไว้บ้าง กำลังเสวยผลของกรรมใด ผลของกรรมใดกำลังจะมาถึง เป็นผลดีหรือผลร้าย คนที่วินาทีนี้ยังมีลมหายใจเข้าออกเป็นปกติอยู่ แต่วินาทีต่อไปกลับกลายเป็นร่างที่ปราศจากลมหายใจ หรือที่เรียกว่าอยู่ดี ๆ ก็ตาย ตายไม่รู้ตัว ตายดีก็มี ตายร้ายก็มี นี่คือเรื่องของกรรมที่สลับซับซ้อนอย่างยิ่ง ผู้ที่มั่งมีศรีสุขอย่างมากมายแล้วกลับหมดตัวก็เป็นเรื่องของกรรม ผู้ที่ยากจนเข็ญใจอยู่วันนี้อาจกลายเป็นมหาเศรษฐีในวันพรุ่งนี้ ก็เป็นเรื่องของกรรม กรรมที่ทุกคนต่างได้ทำกันไว้มากมายหลายภพหลายชาติที่นับไม่ถ้วน รวมทั้งกรรมในชาตินี้ด้วย นึกถึงกรรมให้ชัดเจนแม้พอสมควร ให้เห็นความน่ากลัวของกรรมไม่ดี และให้เห็นความน่าชื่นชอบของกรรมดี แล้วก็ให้นึกถึงสภาพของจิตใจคนทั้งหลายที่ต้องผจญกรรม โดยเฉพาะกรรมไม่ดี ผู้ที่ต้องกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรงจนขาดสติถึงเป็นบ้าไป

เมื่อต้องผจญกับผลที่ร้ายแรงของบาปกรรมคือกรรมไม่ดี ก็มีอยู่ไม่น้อย บุคคลเหล่านี้แม้อบรมพรหมวิหารธรรมไว้บ้างพอสมควรก็จะไม่เป็นเช่นนั้น

เมื่อต้องผิดหวังอย่างรุนแรงเพราะบุคคลผู้เป็นที่รัก จะด้วยการพลัดพรากจากเป็นหรือจากตายก็ตาม ผู้มีพรหมวิหารธรรมบริบูรณ์ คือมีอุเบกขาความมีใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายด้วย ไม่เพียงแต่มีเมตตากรุณาเท่านั้น เช่นนี้ก็จะทำให้คลายความยินร้ายได้ ถ้าเป็นการทำไม่ชอบของฝ่ายหนึ่งอย่างรุนแรง เมตตากรุณาจำเป็นต้องนำมาใช้ ผู้ทำไม่ดีก็ควรได้รับความเมตตา ควรได้รับความกรุณา เมื่อให้ความเมตตาและกรุณาเต็มที่แล้วไม่เกิดผล เมื่อนั้นให้ใช้อุเบกขา ไม่ควรใช้วิธีอื่นในการรับผลของกรรมทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ควรใช้โทสะพยาบาท โกรธอย่างมาก แล้วเลิกให้ความอุปการะช่วยเหลือเลิกสนใจใยดี นั่นผิด ต้องใช้อุเบกขาในพรหมวิหารธรรมจึงถูกต้อง

ใช้อุเบกขาในพรหมวิหารธรรมคือให้คิดสงสารผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ดี เมื่อปล่อยใจให้เมตตากรุณา

ด้วยความคิดที่อ่อนละมุนเต็มที่แล้ว และพิจารณาแล้วเห็นไม่สามารถช่วยได้อีกต่อไป ก็ให้วางใจลงในขณะที่เมตตาสงสาร นั่นถูกต้อง อุเบกขาในขณะที่เมตตานั้นเป็นไปได้อย่างงดงามถูกต้อง แต่อุเบกขาขณะโกรธเคืองนั้นไม่ถูก ไม่ควรทำ และไม่ใช่อุเบกขาที่แท้ที่ถูก ไม่ใช่อุเบกขาในพรหมวิหารธรรม

ทุกคนเกิดจากเลือดเนื้อเพียงเล็กน้อย ไม่ได้เกิดจากอื่น เลือดเนื้อนั้นได้ค่อยขยายใหญ่ขึ้นจนกระทั่งมีรูปร่างเป็นคน เป็นหญิงเป็นชาย เลือดเนื้อเพียงเล็กนิดนั้นหรือคือเราคือเขา แม้คิด ก็น่าจะไม่มีผู้ใดถือว่าเลือดเนื้อน้อย ๆ นั้นเป็นเราเป็นเขา ถ้าเช่นนั้นพึงคิดต่อไป ว่าความเป็นเราเป็นเขาเกิดได้อย่างไร เราเขาเข้ามาสู่เลือดเนื้อนิดน้อยนั้นจากไหน เพียงแต่ว่าเลือดเนื้อนิด ๆ ขยายใหญ่เปลี่ยนรูปแปรร่างไปเท่านั้น หรือที่ทำให้เกิดความเป็นเราเป็นเขา หรือมีอะไรอื่นที่จะทำให้เลือดเนื้อนั้นมีความเป็นเราเป็นเขา ไม่มีอะไรอื่นเลย เลือดเนื้อหยดเล็กขยายใหญ่ขึ้นเพราะได้อาหารบำรุงเลี้ยงไม่มีอะไรอื่น ข้าวปลาอาหารเหล่านั้นนั่นหรือคือเราคือเขา ไม่ใช่ทั้งสิ้น คิดเช่นนี้

อย่างไตร่ตรองให้มาก ให้สม่ำเสมอด้วยปัญญาของมนุษย์ธรรมดาเรานี้ แล้วจะเข้าใจดีขึ้น แม้พอประมาณว่าทุกคนก็คือเลือดเนื้อของมนุษย์หญิงชายเหมือนกัน ได้อาหารก็ใหญ่ขึ้น เปลี่ยนรูปแปรร่างไปต่าง ๆ เท่านั้นเอง ไม่มีเราไม่มีเขา ฉะนั้นการจะยึดมั่นว่านั่นเขานี่เรา นั่นของเขานี่ของเรา ก็จะถูกต้องไม่ได้ มีปัญญาเห็นชอบแม้พอสมควรก็จะวางความแบ่งแยกเราเขาของเราของเขาลงได้บ้าง แม้พอสมควร และจะวางได้เป็นลำดับไป วางได้มากขึ้นทุกที

การวางเราวางเขาได้แม้พอสมควร จะรู้สึกถึงความสงบใจ และการวางเราวางเขาได้นี้เป็นทางหนึ่งแห่งการอบรมเมตตา ในเมื่อไม่มีเราไม่มีเขา เมตตาย่อมไพศาลไม่มีขอบเขต

พึงถือเราเขาเป็นเพียงสมมุติที่จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อให้พูดกันเข้าใจ เหมือนสมมุติเรียกนายแดงนายดำ พึงฝึกใจให้สม่ำเสมอในเรื่องความไม่มีเราไม่มีเขา จะได้รับประโยชน์ยิ่ง ผู้ที่คิดว่าเราต้องสำคัญกว่าเขา เราต้องเป็นที่รักที่ห่วงใยยิ่งกว่าเขา นั้นคิดผิด ความคิด

เช่นนั้นอันจะนำให้เกิดปฏิบัติต่าง ๆ ต่อไปอีกมาก จะทำให้ไม่มีความสุขเท่าที่ควร ถ้าสามารถตัดความคิดว่านั่นเขานี่เราลงได้พอสมควร รู้สึกว่าเราหรือเขาก็เหมือนกัน เกิดจากเลือดเนื้อนิดเดียวเหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย เลือดเนื้อนั้นจะแปรรูปร่างเปลี่ยนสีสันเป็นขาวดำสูงใหญ่ สวยงามหรือไม่สวยงามอย่างไร ก็เลือดเนื้อนั่นเอง เลือดเนื้อที่มีอาหารมีวิญญาณไปช่วยทำให้แปรเปลี่ยนไปเท่านั้น ไม่มีอะไรที่แสดงความเป็นเราเป็นเขาเข้าไปแทรกแซงอยู่เลย อวิชชาความโง่ความไม่รู้ที่มีมากมายเหลือเกินนั่นเองที่ทำให้วุ่นวายยึดถือไปอย่างผิด ๆ เกิดเป็นตัวเราตัวเขาของเราของเขา เกิดทำตัวเราของเรานี้ให้ยุ่งยากวุ่นวายเดือดร้อนอยู่อย่างยิ่ง

เลือดเนื้อน้อยนิดที่แลแทบไม่เห็นด้วยสายตาธรรมดา เมื่อได้รับอาหารเติบใหญ่ขึ้น รูปร่างแปรเปลี่ยนเป็นปุ่มป่ำในขั้นแรก และกลายเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกว่า หัว คอ แขน ขา มือ เท้า เป็นต้น ซึ่งรวมแล้วก็สมมุติเรียกว่าคนบ้างสัตว์บ้าง สัตว์นั้นก็แยกออกเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น เป็ด ไก่ หมู แมว เป็นต้น ตามลักษณะ

รูปร่างที่มีกำหนดสมมุติไว้ว่ารูปร่างลักษณะอย่างนั้นเป็นเป็ด รูปร่างอย่างนั้นเป็นไก่ รูปร่างอย่างนั้นเป็นหมู รูปร่างอย่างนั้นเป็นแมว เป็นต้น แต่คนหรือมนุษย์ไม่มีแยกแบบสัตว์ คนก็เป็นคนทีเดียว ถึงจะมีเรียกว่าคนป่า คนดอย คนเมือง แต่ก็เป็นคน มีรูปร่างแบบเดียวกัน มีแตกต่างกันแต่เพียงเพศหญิงเพศชายเท่านั้น ทั้งคนทั้งสัตว์ดังกล่าวมีกำเนิดจากเลือดเนื้อที่เล็กแสนเล็ก และค่อยขยายใหญ่เปลี่ยนรูปลักษณะไปตามวันเวลา ด้วยอาศัยอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุง แม้พยายามรวมใจรวมสติไตร่ตรองความจริงนี้ย่อมจะเห็นตามได้ เพราะเป็นความจริงแท้ที่ปราศจากข้ออาจขัดแย้ง

แม้เลือดเนื้อในตัวเราแท้ ๆ เมื่อตกจากร่างแล้วก็ไม่มีผู้ใดจะถือว่านั่นเป็นเรา เลือดคือเลือด คือธาตุน้ำ เนื้อคือเนื้อ คือธาตุดิน ไม่มีอะไรที่อาจทำให้เลือดเนื้อกลายเป็นเราเป็นเขา เมื่อได้อาหารกลายเป็นรูปร่างขึ้นก็เป็นสิ่งที่เกิดจากความเจริญของเลือดเนื้อ รูปร่างหน้าตาที่ผิดแผกแตกต่างกันออกไปไม่ใช่เครื่องหมายชี้ว่าเป็นตัวเราตัวเขา เช่นเดียวกับสัตว์ต่าง ๆ ชนิด

ที่แม้จะเป็นสัตว์ทั้งนั้น เช่นแมวหรือหมา ก็ยังมีรูปร่างหน้าตาที่ผิดแผกแตกต่างกันออกไป หรือดังเช่นต้นไม้พันธุ์เดียวกัน เช่นมะม่วงเป็นต้น ก็ยังมีรูปทรงของต้นกิ่งก้านแตกต่างกันได้ เลือดเนื้อคนก็เป็นไปได้แบบเดียวกัน ฉะนั้นไม่พึงถือว่าเลือดเนื้อนิดใดนิดหนึ่งเป็นเราเป็นเขา เพราะไม่ถูกต้อง ไม่เป็นจริง เลือดเนื้อก็เป็นเลือดเนื้อนั่นเอง เราก็เลือดเนื้อ เขาก็เลือดเนื้อใหญ่โตเปลี่ยนรูปแปรร่างไปต่าง ๆ กันเท่านั้น มีธาตุดินธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ มาผสมให้รูปร่างหน้าตาเป็นไปต่าง ๆ นานาเท่านั้น ความจริงแล้วคนเรานี้ก็คือก้อนเลือดก้อนเนื้อเริ่มแต่น้อยนิดแท้ ๆ

ใช้เข็มแทงนิ้วให้เลือดสักหยดหนึ่งหยดลงในภาชนะใดก็ได้ แล้วพิจารณาดูว่านั่นหรือคือเรามีอะไรที่เป็นเรา เลือดเนื้อของท่านผู้เป็นมารดาบิดาที่เป็นจุดเริ่มของตัวเราตัวเขาเต็มบ้านเต็มเมืองเต็มโลกก็เช่นเดียวกัน มีอะไรที่เป็นเราเป็นเขา การที่เลือดเนื้อขยายใหญ่ขึ้นทำให้เป็นเราเป็นเขาได้อย่างไร เปรียบกับมะม่วง เริ่มจากเม็ดงอกเป็นต้น ต้นเล็กก็มะม่วงโตขึ้นก็มะม่วง โตเท่าไร ๆ ก็มะม่วง เลือดเนื้อของท่าน

ผู้เป็นมารดาบิดาแต่ละคนก็เช่นกัน เริ่มด้วยความเป็นเลือดเนื้อหรือเป็นธาตุน้ำธาตุดิน เมื่อขยายใหญ่หรือเจริญเติบโตขึ้นจะเป็นอื่นไปได้อย่างไร ก็ต้องเป็นเลือดเนื้อนั่นเอง เลือดเนื้อน้อย ๆ หรือธาตุน้ำธาตุดินก็มีธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศมาปน รวมเข้าเป็นมนุษย์เป็นคน ธาตุเราธาตุเขาก็ไม่มี ไฉนความเป็นเราเป็นเขาจะมีได้ มีก็เพราะอวิชชาความรู้ไม่ถูกที่เต็มที่เท่านั้น

ความคิดเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเราทุกคน ความคิดพาไปที่ดีที่ชั่วได้ทุกแห่ง พาไปพบสุขพบทุกข์ได้ จึงควรต้องระวังใช้ความคิดที่ทุกคนมีอยู่ให้ถูกต้อง คิดเพื่ออบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดขึ้น ให้เพิ่มพูนนั้นเป็นวิธีหนึ่งที่ถูกต้องสำหรับใช้ความคิด คิดเพื่อความไม่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเราก็เป็นวิธีที่ถูกต้องและควรฝึกใช้ความคิดเช่นนี้ให้สม่ำเสมอ ไม่พึงเห็นเป็นเรื่องเหลวไหลไร้ความสำคัญ หัดคิดให้เห็นจริงว่าไม่มีเราไม่มีเขา ทุกร่างกายเกิดจากเลือดเนื้อเล็กน้อยเป็นธาตุน้ำธาตุดิน และได้รับการผสมปรุงแต่งด้วยธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศ ร่างกายจึงเป็นธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศแท้ ๆ ตัวเราตัวเขา

เข้าไปปนได้อย่างไรในเมื่อไม่มีธาตุเราธาตุเขาอยู่ที่ไหนเลย พยายามไตร่ตรองให้เสมอ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแน่นอน คิดอย่างไรก็คิดไปได้ทั้งนั้น สำคัญต้องมุ่งไปให้เห็นว่าไม่มีธาตุเราธาตุเขาในร่างกายทั้งหลายนี้

ธาตุเราธาตุเขามีลักษณะอย่างไรไม่มีผู้ใดเคยรู้เคยเห็น ไม่เคยมีคำจำกัดความของธาตุเราธาตุเขา จึงแสดงชัดอยู่แล้วว่าธาตุเราธาตุเขาไม่มี แล้วจะเข้าไปปนกับธาตุดินธาตุน้ำธาตุลมธาตุไฟธาตุอากาศให้พลอยมีส่วนเป็นตัวเราของเราขึ้นมาได้อย่างไร จะเรียกว่าตัวดินตัวน้ำตัวลมตัวไฟตัวอากาศยังพอมีเหตุผล ถ้าเข้าใจตามเหตุผลเช่นนี้ยังดี ดีกว่าที่เข้าใจผิดกันอยู่ทั่วไป ว่าตัวเราหมายถึงคนพิเศษที่มีความสำคัญพิเศษ ต้องยึดมั่นผูกพันพิเศษ ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเราโดยไม่เลือกดีไม่เลือกชั่ว

ตัวเราคือคำที่หมายถึงธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศรวมกัน ไม่มีความเป็นพิเศษอื่น ตัวเขาก็เช่นกัน หมายถึงธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลม

ธาตุอากาศรวมกัน ไม่มีความเป็นพิเศษอื่น ที่จำเป็นต้องสมมุติเรียกให้แตกต่างกันก็เพื่อให้รู้เรื่องกันเท่านั้น นอกนั้นไม่มีอะไรพิเศษกว่ากันเลย พึงคิดเช่นนี้ให้เสมอ จะค่อย ๆ ได้ความเข้าใจซาบซึ้ง และจะยอมรับความจริงอันเป็นคุณยิ่งนี้

เราอยู่ที่ไหน เขาอยู่ที่ไหน เข้าไปมีส่วนในธาตุทั้งหลายเมื่อไร ไม่มีเลย เช่นนี้ความเป็นเราเป็นเขาก็ต้องไม่มี คิดให้มาก ๆ คิดไปคิดมา คิดเช่นนี้จนเกิดความรู้จริงรู้ชัด จะได้พบความสุข ได้มีพรหมวิหารธรรมเกิดขึ้นเต็มที่ ได้เป็นเพียงพรหมแม้ยังอยู่ในโลกมนุษย์นี้ เพราะเมื่อความยึดมั่นว่านั่นเรานั่นเขาไม่มี เมตตากรุณาย่อมกว้างใหญ่ไพศาลนัก คนนั้นทุกข์ก็จะไม่เป็นทุกข์ของเขาเท่านั้น จะเป็นเหมือนทุกข์ของเราด้วย ความปรารถนาให้เป็นสุขคือเมตตา ความพยายามช่วยให้พ้นทุกข์คือกรุณา ย่อมดำเนินไปอย่างเต็มที่ และเมื่อเมตตากรุณาเต็มที่แล้ว ความเย็นอย่างยิ่งจะเกิดในใจเราเองอย่างเต็มที่เช่นกัน คุณของการพิจารณาให้เห็นความไม่มีตัวเราตัวเขาของเราของเขาจึงใหญ่ยิ่งนัก

ผู้ที่สามารถคลายความยึดมั่นว่าตัวเราของเรา ตัวเขาของเขาได้แม้พอสมควร ในระยะแรกอาจมีความรู้สึกว่าตัวเขาคือตัวเรา ของเขาคือของเรา แต่ความคิดที่ว่านี้จะไม่เป็นไปในทางเอารัดเอาเปรียบ คือของเขาเป็นของเราในทางสงวนรักษา ไม่ใช่ในทางรู้มากกอบโกยเป็นของตน ผู้ที่รู้มากถือประโยชน์ท่านเป็นประโยชน์ตนจะอ้างว่าตัวเราตัวเขาไม่มี ของเราของเขาไม่มี แล้วถือเอาประโยชน์ตน เช่นนั้นไม่ใช่ผู้ใช้ความคิดที่ถูก ไม่ใช่ผู้อบรมพรหมวิหารธรรม เป็นการปฏิบัติแบบคนพาลคือคนไม่ดี ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติแบบบัณฑิตคือคนดี โอกาสที่จะเป็นพรหมทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหน้าย่อมไม่มี เพราะมิได้ปฏิบัติรับแสงส่องใจให้เพียงพรหม

ตัวเราของเราไม่มี ตัวเขาของเขาไม่มี เราหรือเขาก็เช่นเดียวกัน ของเราของเขาก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีความรู้สึกซาบซึ้งถึงใจเช่นนี้ การกระทำทุกอย่างจะไม่เป็นโทษไม่เป็นพิษไม่เป็นภัยแก่ผู้ใดโดยเจตนา แม้ทุกข์โทษภัยจะเกิดขึ้นบ้างก็จะต้องเป็นไปโดยไม่เจตนา เป็นไปโดยบังเอิญ หรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ผู้ที่ไม่ทำสิ่งอันเป็นทุกข์โทษภัย เป็นผู้ที่ควรเข้าใกล้ เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรมแม้เพียงสมควร

ปฏิบัติให้เพียงพรหมตั้งแต่บัดนี้ ให้มีเมตตา กรุณามุทิตาอุเบกขาให้สมบูรณ์บริบูรณ์ โลกจะร่มเย็นเป็นสุข อย่าคิดผิดว่าคนเดียวหรือน้อยคนจะสามารถทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุขได้อย่างไร คนเดียวนี้แหละทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุขได้ ขอให้คนเดียวนี้แหละทำตนเป็นความร่มเย็นเสียแต่บัดนี้ ให้ตัวเองรู้สึกในความร่มเย็นด้วยตนเองก่อน แล้วจะเกิดความมั่นใจแน่นอน ว่าโลกจะร่มเย็นเช่นเดียวกับตัวเราด้วย

อย่าทำตัวให้ร้อน คนเดียวที่ร้อนจะทำให้คนจำนวนมากร้อนด้วยได้แน่นอน คนเดียวโกรธเกรี้ยวยังทำให้ผู้เกี่ยวข้องหลายคนได้รับความร้อนจากความโกรธเกรี้ยวด้วย คนเดียวที่ร้อนด้วยความโลภยังทำให้ผู้เกี่ยวข้องหลายคนได้รับความร้อนจากความโลภของคนคนเดียวนั้นด้วย ความเย็นหรือความร้อนของคนผู้เดียวใช่ว่าจะอยู่ในตัวคนผู้เดียวนั้นก็หาไม่ ย่อมแผ่กระจายออกไปรอบได้ ทั้งความร้อน

และความเย็น ฉะนั้นแม้ปรารถนาจะให้เกิดความเย็นอย่างกว้างใหญ่ไพศาล ก็ทำตนเองนี้ให้เย็นก่อน ไม่ต้องไปห่วงทำผู้อื่นให้เย็น

การปฏิบัติเพียงพรหมคืออบรมพรหมวิหารธรรม เมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา แม้ไม่คิดให้ดีจะเห็นไปว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์ผู้อื่น แต่แม้คิดให้ดีจะเห็นว่าความจริงเป็นไปเพื่อประโยชน์ตนอย่างแท้จริง ผู้มีพรหมวิหารธรรมเพียงไร จะมีความสุขเพียงนั้น ผู้ขาดพรหมวิหารธรรมเพียงไร จะขาดความสุขเพียงนั้น แม้เพียงแต่ปล่อยให้ผ่านไปไม่พิจารณาย่อมจะไม่เห็นความจริง ถ้าพิจารณาจะเห็นความจริง

ใจที่มีพรหมวิหารธรรมไม่บริบูรณ์ทั้ง ๔ ประการ เช่นมีเพียงเมตตากรุณา ก็ยังไม่เย็นจริง ยังร้อนอยู่ การขาดมุทิตาและอุเบกขาเป็นเหตุให้ร้อนได้ ขาดมากเพียงไรก็ยิ่งร้อนมากเพียงนั้น แต่เมตตากรุณาเพียงสองประการ ผู้ใดมีก็ยังช่วยให้เย็นช่วยให้ใจเป็นสุขได้มาก แต่ในเวลาที่ต้องใช้มุทิตาและอุเบกขา ถ้าไม่มีมุทิตาและอุเบกขา เมตตากรุณาก็ช่วยให้มีความเย็น

ความเป็นสุขไม่ได้ ความร้อนจะต้องเกิดจนได้ ผู้เคยประสบความรู้สึกเช่นนี้ด้วยตนเอง และพิจารณาจนเข้าใจแล้วว่าตนเป็นทุกข์เพราะมีเมตตากรุณาแต่ขาดมุทิตาและอุเบกขา ย่อมจะรู้ดีว่าไม่เพียงแต่เมตตากรุณาเท่านั้นที่จำเป็นสำหรับช่วยให้เป็นสุขเย็นใจ มุทิตาและอุเบกขาก็จำเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน แต่เมตตากรุณานั้นต้องนำหน้ามาก่อนเสมอ มีเมตตากรุณาก่อน แล้วจึงให้มุทิตาและอุเบกขาตาม

ใจเป็นสิ่งฝึกได้อบรมได้ เพียงให้มั่นใจและมีความตั้งใจจริงที่จะฝึกอบรมใจตน มีความเพียรพยายามให้สม่ำเสมอในการฝึกอบรมใจตน และที่สำคัญที่สุดคือให้มีความเห็นชอบคือสัมมาทิฐิก่อนด้วย แม้ความเห็นชอบมั่นคง การปฏิบัติที่ตามมาจะเป็นการปฏิบัติในสายชอบ นำสู่จุดหมายปลายทางที่ชอบได้ สัมมาทิฐิในกรณีนี้คือให้เชื่อในเรื่องประโยชน์หรือคุณของพรหมวิหารธรรมที่จะเกิดแก่ตนก่อน ส่วนที่จะเกิดแก่ผู้อื่นเป็นเรื่องทีหลัง เมื่อเมตตาเกิดขึ้นกรุณาเกิดขึ้นในจิตใจ ใจตนเองนั้นแหละได้เสวยผลแล้วทันที จะอ่อนโยนเยือกเย็น เป็นความสุขที่เกิดแต่

เมตตากรุณาโดยเฉพาะ ไม่มีความสุขใดที่เกิดแต่อื่นเปรียบเสมอ

การฝึกเมตตากรุณานั้นฝึกได้ทุกเวลานาที แผ่ไปได้ทั้งในคนในสัตว์ทั้งปวง จะคิดไปเรื่อย ๆ ก็สมควรนัก เห็นคนเห็นสัตว์ก็คิดให้เห็นความทุกข์ของเขา ซึ่งก็เหมือนความทุกข์ของเรานั่นเอง บางทีบางคนให้เมตตากรุณาแก่สัตว์ได้ง่าย เพราะคิดให้เห็นความน่าสงสารได้ชัด คือคิดว่าสัตว์แตกต่างกับคนเพียงรูปลักษณะเท่านั้น อย่างอื่นเหมือนกัน สัตว์เกิดจากธาตุน้ำธาตุดินคือเลือดเนื้อของแม่พ่อเช่นเดียวกับคน สัตว์มีส่วนประกอบคือธาตุดินน้ำไฟลมอากาศและวิญญาณเช่นเดียวกับคน ความรู้สึกนึกคิดของสัตว์อาจไม่แตกต่างจากคนมากนัก สัตว์นั้นอาจเคยมีความเป็นอยู่เหมือนคนในชาติหนึ่งภพหนึ่งมาแล้ว เมื่อเกิดชาตินี้ภพนี้ต้องเป็นเช่นนี้ ถ้ายังมีความรู้สึกนึกคิดที่พอจะเหมือนคนอยู่ด้วย ก็จะยิ่งน่าสงสารในความเดือดร้อนของสัตว์เป็นอันมาก มีผู้เคยกล่าวว่าคิดเช่นนี้แล้วเกิดความเมตตากรุณาในสัตว์ได้เสมอเมื่อพบเห็นหรือเมื่อนึกถึง ความคิดเช่นนี้เป็นคุณ

เป็นทางอบรมปัญญาที่ไม่ผิด

การอบรมเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขานั้น ไม่มีข้อบังคับกฎเกณฑ์ว่าให้ทำอย่างไรเป็นที่แน่นอนลงไป เพียงให้ใช้ปัญญา คิดอย่างไรก็ได้ที่จะเกิดความรู้สึกเมตตาสงสารอย่างจริงใจ ไม่ใช่ปากพูดว่าสงสาร แต่ใจไม่เป็นเช่นปากพูด หรือไม่ใช่ปากพูดว่าอยากจะช่วยให้พ้นความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ใจไม่ได้คิดเลยที่จะช่วย หรือปากพูดว่าดีใจด้วยแต่ใจมิได้พลอยยินดีด้วย หรืออาจจะกำลังริษยาอยู่ด้วยซ้ำ หรือปากพูดว่าอุเบกขา แต่ใจจืดใจดำไม่ใช่อุเบกขาเลย เรื่องของปากพูดกับเรื่องใจจริงเช่นนี้แตกต่างกันเหมือนสีดำกับสีขาว แม้มีเมตตากรุณาอยู่จริงในใจ ปากจะพูดหรือไม่ก็เป็นผู้มีเมตตาจริง ตรงกันข้าม แม้พูดแต่ปากไม่มีอยู่จริงในใจ ก็ไม่เป็นผู้มีเมตตาจริง

ความจริงในใจนั้นสำคัญยิ่งนัก ถ้าใจเป็นอย่างไรแล้ว กายวาจาจะแสดงออกมาเป็นอย่างนั้น ผู้ที่มีความจริงใจสวยงามจึงเป็นคนสบาย ไม่ต้องเสแสร้งแสดงออกให้ลำบาก ตรงกันข้ามกับผู้ที่มี

ความจริงใจไม่สวยงาม ที่จะต้องเป็นคนไม่สบาย ที่จะต้องเสแสร้งแสดงออกอย่างลำบากยากเย็น อยู่เสมอ แม้บางคนจะมีจิตใจไม่สวยงามแต่แสดงออก ให้ตรงกันข้ามจนเคยชิน จนยากที่คนอื่นจะจับได้ แต่ตัวเองก็ต้องรู้ตัว จึงจะให้มีความสบายใจเหมือน ผู้ที่สวยงามมาตั้งแต่ภายในใจหาได้ไม่

ใจเป็นความสำคัญที่สุด ผู้ปรารถนาความสุขพึง ให้ความสำคัญแก่จิตใจให้อย่างยิ่ง ทำใจให้มีความสุข อย่างแท้จริง อย่าให้อวิชชาความโง่ทำให้หลงเห็นทุกข์ เป็นสุขจนเกินไป จะหลงไปบ้างก็ควรเพียงพอสมควร คือ เท่าที่บุถุชนคนดี ๆ จะหลงเห็นไปได้ อวิชชาคือ ความไม่รู้จริงมีอยู่ในบุถุชนทุกคนที่ยังไม่บรรลุมรรคผล นิพพานเช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย แต่อย่าให้อวิชชาท่วมท้นจนมืดสนิทไม่มีแสงสว่างเลย ให้รู้จักดีรู้จักชั่วแม้เพียงพอสมควร อย่าให้อวิชชา ชักพาให้ยืนยันว่าชั่วเป็นดีดีเป็นชั่ว เพราะตัวเอง จะได้รับผลเป็นความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

เพื่อจะให้รู้ชัดถูกจริงว่าไหนดีไหนชั่ว ไหนถูก ไหนผิด พึงศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เพียงศึกษาศีล ๕ ที่พุทธศาสนิกทั้งนั้นควรต้องรู้ ก็จะรู้ได้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรถูกอะไรผิด ที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามนั้นผิดแน่ ที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงห้ามนั้นไม่ผิด ศีล ๕ นั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ ปฏิบัติผิดศีล ๕ จึงผิด ผู้ปฏิบัติหรือที่เป็นผู้รักษาศีล ๕ ได้ไม่ขาดทะลุด่างพร้อย เป็นผู้มีเมตตากรุณาจริง

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธแค้นพยาบาท มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธจะเกิดไม่ได้ในผู้นั้น เพราะเมตตาหมายถึงปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมไม่เกิดเป็นธรรมดา นี้ที่กล่าวได้ว่าเมตตากรุณาให้คุณแก่ตนเองก่อนผู้อื่น ความโกรธเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะให้ความร้อนความทุกข์แก่ผู้นั้นทันที เมตตากรุณาดับความโกรธได้ เมื่อเมตตากรุณาดับความโกรธได้ เมตตากรุณาจึงเป็นคุณแก่เราก่อนแก่ผู้อื่น ให้คุณแก่เราก่อนแก่ผู้อื่นแน่นอน

ผู้ใดดูใจตนเองแล้วไม่รู้สึกถึงความเย็นในใจตน

น่าจะเร่งอบรมเมตตากรุณาให้ยิ่งขึ้น เพราะเมตตากรุณานั้นเป็นความเย็นจริง และก็อบรมให้เกิดได้จริง คนเราทุกคนหรือสัตว์ทุกตัวรวมเรียกว่าทุกชีวิตล้วนควรได้รับเมตตากรุณาจากกันและกันทั้งนั้น เอาใจเขามาใส่ใจเรา แล้วคิดให้ชอบ คิดให้ถูกต้อง เราเองมีเวลาปรารถนาเมตตากรุณาจากคนนั้นจากคนนี้ ในเรื่องนั้นในเรื่องนี้เกือบไม่ว่างเว้น ในเรื่องเล็กไม่เป็นความทุกข์ความร้อนนักก็มักไม่รู้สึก ไม่ค่อยได้สังเกตเห็น แต่ความจริงมีความปรารถนาต้องการได้รับความเมตตากรุณาแอบแฝงอยู่อย่างแน่นอน บางทีขณะเดินอยู่ที่ถนน หรือขณะรอรถประจำทาง มีความร้อนทั้งกายทั้งใจ เพราะอากาศบ้าง เพราะภารธุระที่จะต้องรีบเร่งบ้าง ความรู้สึกจะเป็นไปในทำนองอยากให้ผู้ที่มีรถส่วนตัวผ่านไปรับไปส่งให้ถึงจุดหมายปลายทาง นี้เป็นความปรารถนาต้องการได้รับเมตตากรุณา ซึ่งอาจจะเล็กน้อยจนทำให้ทุกคนไม่คิด ว่าตนนั้นก็ต้องการความเมตตากรุณาจากผู้อื่นเหมือนกัน และต้องการอยู่ตลอดเวลา

พึงคิดให้มากถึงความจริงที่ว่าทุกคนไม่มียกเว้น

ต่างต้องการความเมตตากรุณาจากกันและกันอยู่ ตนเองจึงควรต้องพร้อมที่จะเป็นผู้ให้เมตตากรุณาด้วย อย่าเป็นผู้พร้อมแต่จะรับเท่านั้น ความจริงประการหนึ่งมีว่า ผู้ให้มีความสุขยิ่งกว่าผู้รับ เป็นผู้ให้เป็นสุขกว่าเป็นผู้รับ ไม่พึงคิดว่าเป็นผู้รับคือเป็นผู้ได้นั้นได้เปรียบดีกว่าสบายกว่าเป็นผู้ให้ ซึ่งไม่เป็นความจริง ผู้ไม่เคยเป็นผู้ให้อาจไม่เข้าใจได้ แต่ผู้ให้จะเข้าใจดีว่าเป็นความจริง ผู้ให้จะมีความสุขยิ่งกว่าผู้รับ เป็นผู้ให้มีความสุขยิ่งกว่าเป็นผู้รับ เพื่อให้สามารถเป็นผู้ยืนยันรับรองความจริงนี้ได้ ก็พึงอบรมเมตตากรุณาให้มากและแผ่เมตตานั้นออกไปให้กว้างขวาง ให้ปรากฏแน่ชัดแก่ใจตน ว่าตนได้แผ่เมตตากรุณาออกไปแล้วจริง แล้วตนเองจะยืนยันรับรองได้ว่าผู้ให้เมตตากรุณาเป็นสุขยิ่งกว่าผู้รับ

เมื่อเมตตากรุณาเกิดขึ้นจริงแล้ว ใจจะอ่อนละมุนจริง ความจริงมีอยู่ประการหนึ่งเช่นนี้ นี่ไม่ใช่เป็นเพียงคำบรรยายลักษณะของจิตใจเท่านั้น แต่ความจริงเป็นยิ่งกว่าคำบรรยายนี้ แม้อบรมเมตตากรุณาให้จริง ให้เกิดจริงจะรู้สึกได้ด้วยตนเองถึง

ความอ่อนละมุนที่ให้ความลึกซึ้งอย่างยิ่งแก่จิตใจ เป็นความสุขที่น่าปรารถนาได้ลิ้มรส

หัดทำตนให้เป็นคนขี้สงสารเสียแต่บัดนี้ พบเห็นผู้ใดรู้จักหรือไม่รู้จัก หรือพบเห็นสัตว์ใดก็ตาม ให้มองดูในแง่ที่น่าสงสาร อย่างน้อยที่สุดทุกชีวิตก็มีความทุกข์ของการเกิดร่วมกัน ผู้ที่กำลังมั่งมีศรีสุขดูตนเองอย่างตรงไปตรงมาย่อมจะยอมรับ ว่าแม้ในฐานะเช่นนั้นตนก็ยังมีทุกข์เป็นอันมาก ด้วยเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ผู้สูงส่งก็มีทุกข์ด้วยเรื่องนั้นบ้างด้วยเรื่องนี้บ้าง มิได้แตกต่างจากผู้ต่ำต้อยทั้งหลาย ทุกข์ที่เกิดจากความเกิดนั้นทุกคนได้รับ หนีไม่พ้น จึงควรประคับประคองกันและกันพอให้ทุกข์นั้นผ่านไป เพียงพอได้มีความสุขกันบ้าง

ความไม่รู้ทำให้พากันดีใจชื่นชมเมื่อมีการอุบัติขึ้นของชีวิตใดชีวิตหนึ่ง มีความรู้สึกตรงกันข้ามกับเมื่อมีการแตกดับของชีวิตใดชีวิตหนึ่ง แต่ถ้ามีความรู้ถูกรู้จริงย่อมจะรู้ ว่าการอุบัติขึ้นของชีวิตทุกชีวิตคือการเริ่มต้นรับความทุกข์ในชาตินี้ภพนี้ ไม่มีอะไร

สมควรที่จะชื่นชมยินดีในเมื่อความเกิดนั้นคือการเริ่มเหยียบย่างลงบนหนทางที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายและความทุกข์ร้อนนานัปการ แทนที่จะมีความชื่นชมโสมนัสยินดีควรจะมีความเมตตากรุณาต่อชีวิตใหม่ที่อุบัติขึ้นมานั้น ไม่ว่าจะเป็นชีวิตที่อุบัติขึ้นในที่สูงที่ต่ำที่ดีที่เลวเพียงใด ทุกชีวิตควรได้รับเมตตากรุณาโดยควรจากทุกคนจากทุกชีวิตด้วยกัน

ถ้าความแตกดับทำให้สงสารหรือเศร้าเสียใจเพียงไร ความเกิดขึ้นก็น่าจะได้รับเพียงนั้น และน่าจะได้รับยิ่งกว่านั้นด้วยซ้ำ เมื่อเกิดแล้วทุกชีวิตต้องพบอะไรบ้าง ที่เห็นชัดคือความเจ็บความตาย นึกถึงความเจ็บความตายของตนของบรรดาผู้เป็นที่รู้จักคุ้นเคยก็จะตระหนักชัดถึงความทุกข์ของผู้เจ็บผู้ตายเหล่านั้น และทั้งของตนเอง คนอื่นที่แม้ไม่ใช่ญาติพี่น้องลูกหลาน ไม่ใช่ผู้ที่ตนรู้จักคุ้นเคย ก็ย่อมมีความทุกข์ไม่แตกต่างจากกัน เมตตากรุณาญาติพี่น้องมิตรสหายผู้เป็นที่รักของตนได้อย่างไร ก็น่าจะเมตตากรุณาคนอื่นได้อย่างนั้น เช่นนี้จึงจะเป็นเมตตากรุณาอย่างถูกต้อง อย่างแท้จริง อย่างเหมาะควร

แม้เมตตากรุณาจะเริ่มที่ผู้เป็นที่รักโดยเฉพาะก็คือตนนั้นแหละก่อน แต่จะหยุดยั้งเพียงนั้นไม่ได้ เมตตากรุณาที่หยุดยั้งเพียงในตนและในผู้เป็นที่รักของตนจะเป็นโทษได้ภายหลัง ความเห็นแก่ตัวไม่เป็นที่สรรเสริญ ความเมตตากรุณาเฉพาะตนและเฉพาะผู้เป็นที่รักของตนจะเป็นความเห็นแก่ตัวไปได้ในที่สุดแน่นอน คนเมตตาแต่ตัวเองคือคนเห็นแก่ตัว ตรงกันข้ามกับคนมีเมตตา เหมือนสีดำกับสีขาว คนเห็นแก่ตัวหมายถึงคนเห็นแต่ได้ของตัวของพวกตัว ย่อมทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ที่จะเป็นประโยชน์เป็นผลได้ของตนและพวกของตน โดยไม่คำนึงถึงผลเสียอื่น ไม่ว่าจะเป็นผลเสียของผู้ใดผู้หนึ่งเพียงเล็กน้อย หรือผลเสียส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่เพียงไหน รวมถึงที่ยิ่งใหญ่ขนาดสถาบัน คนเห็นแก่ตัวเช่นนี้เพราะจิตใจจดจ่อมุ่งเมตตาแต่ตนเอง อยากให้ตนเองหรือตัวเราของเราได้ดีมีสุขอย่างนั้นอย่างนี้ ล้วนแต่ที่ดี ๆ เพื่อตนเองและพวกตนเองเท่านั้น ลืมคนอื่นส่วนอื่นหมดสิ้น นึกไม่ถึงแลไม่เห็นถึงความเสียหายเดือดร้อนที่ผู้อื่นส่วนอื่นจะได้รับเพราะความเห็นแก่ตัวของตน

ความเห็นแก่ตัวนี้จะว่าเป็นความรู้มากเอาเปรียบก็ได้ เพราะคนเห็นแก่ตัวมักจะทำสิ่งที่เป็นการรู้มากเอาเปรียบผู้อื่น จะเห็นได้ว่าเมตตาของพรหมหรือเมตตาในพรหมวิหารธรรมนั้นไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะตนเองและพวกพ้องของตนเองเท่านั้น แต่จะต้องแผ่ออกไปอย่างกว้างขวางที่สุด ปราศจากขอบเขต ไม่เลือกเขาไม่เลือกเรา เห็นของเขาเป็นของเรา เห็นทุกข์ของเขาเป็นทุกข์ของเรา ปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์เหมือนที่ปรารถนาให้ตัวเองพ้นจากทุกข์ แต่ก็มิได้หมายความว่าให้ปล่อยใจไปเป็นทุกข์กับคนทั้งหลายหรือกับคนทั้งโลกจึงจะเรียกว่ามีเมตตา ไม่ใช่เช่นนั้น มีเมตตาหมายถึงปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุขโดยที่ตัวเราเองต้องทำใจของตนให้ได้ก่อน ให้เป็นสุขก่อน แล้วไม่หลงติดอยู่ในความสุขใจของตนจนลืมนึกถึงผู้อื่น

การปรารถนาให้ตนเองและพวกพ้องน้องพี่ของตนเป็นสุขจนเกินขอบเขต คืออย่างผิด ๆ จนกลายเป็นความมักได้เห็นแก่ตัวนั้น ความจริงจะเป็นความเมตตาตนก็ไม่ใช่ เป็นความไม่เมตตาจะถูกกว่าเพราะเท่ากับเป็นการทำให้ต้องไม่เป็นสุข อาจเป็น

การพ้นความทุกข์ได้ชั่วระยะ แต่แล้วความมักได้เอาเปรียบเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้จะนำให้ความทุกข์ตามมา ทุกคนชอบคนไม่มักได้ไม่เอาเปรียบเห็นแก่ตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ใดมักได้เอาเปรียบเห็นแก่ตัว ผู้นั้นย่อมไม่เป็นที่ชอบของคนทั้งหลายเป็นอันมาก รวมทั้งคนที่เห็นแก่ตัวและไม่เห็นแก่ตัวทุกคนทุกพวก เมื่อทำตนให้มีผู้ไม่ชอบจะเป็นการเมตตาตนได้อย่างไร เมื่อทำพวกพ้องน้องพี่ให้ไม่เป็นที่ชอบจะเป็นการเมตตาพวกพ้องน้องพี่ได้อย่างไร จะต้องเป็นการตรงกันข้าม คือไม่เมตตา

มีไม่น้อยที่มีความคิดมีความเข้าใจ ว่าไม่ช่วยตนไม่ช่วยพวกพ้องน้องพี่ของตนให้ได้ดีมีสุขแล้วจะไปช่วยใครที่ดีกว่าเหมาะสมกว่า และเมื่อมีความคิดความเข้าใจเช่นนี้แล้วก็ปฏิบัติไปอย่างไม่คำนึงถึงอะไรอื่น ไม่คำนึงถึงความเสียหายใด แม้กระทั่งความเสียหายของสถาบันชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ก็ไม่คำนึงถึง ความเข้าใจผิดอย่างยิ่งของผู้หลงคิดว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นการแสดงออกซึ่งเมตตาต่อตนและพวกพ้องของตน แต่แม้จะเป็นความเข้าใจผิด

เมื่อทำลงไปแล้วผลย่อมเกิด ซึ่งเหมือนเกิดแก่ผู้อื่น แต่ตนและพวกพ้องของตนก็ย่อมไม่อาจพ้นผลนั้นได้ และใช่ว่าจะเป็นผลดีก็หาไม่ เป็นผลร้ายแน่แท้ ขึ้นชื่อว่าความมักได้เห็นแก่ตัว ซึ่งอาจรวมเรียกว่าความมักง่ายก็ได้ ไม่มีผลดีเลย มีแต่ผลร้าย ถ้าความมักได้เห็นแก่ตัวมีผลดีเป็นกรรมดี ก็ย่อมไม่มีการบัญญัติให้ใช้คำว่ามักได้เห็นแก่ตัวให้เป็นการตำหนิประณาม

พึงพิจารณาตนให้ดี ดูใจตนให้เห็นชัดแจ้งออกมาว่ามีความเห็นแก่ตัวที่หลงคิดว่าเป็นเมตตากรุณามากเพียงไหน ยอมรับความจริงแท้แก่ตน แล้วพยายามแก้ อบรมเมตตาที่ถูกต้องแท้จริงให้เกิดขึ้นแทน จนกว่าจะได้รู้สึกว่าสภาพจิตใจเปลี่ยน ใจที่เคยร้อนกระวนกระวายด้วยความคิดรู้มากเอาเปรียบอยากให้ตนและพวกของตนเป็นสุขด้วยการได้มาซึ่งอะไรทั้งนั้นบรรดามีในโลกนี้ จะเปลี่ยนเป็นใจที่สงบ เยือกเย็นเป็นสุข ความสุขใจที่ได้สัมผัสเมื่อสามารถกำจัดความเมตตากรุณาที่ผิดหรือความเห็นแก่ตัวนั้นมีผลเกินกว่าที่จะได้อะไรทั้งหลายอันเป็นวัตถุนอกกายมากมายนัก ผู้ไม่รู้จักก็ยากจะอธิบายให้รู้จักได้

ชัดเจนจริง หยุดความเห็นแก่ตัวและอบรมเมตตาให้ถูกต้องจริงเสียก่อน จึงจักได้รู้จักความสุขเยือกเย็นอันเป็นผลของเมตตากรุณาด้วยตนเองแน่นอน

พึงพยายามทำใจให้หยุดห่วงใยตนเองและพวกพ้องน้องพี่จนเกินขอบเขตจนผิดธรรม พึงพยายามทำใจให้เป็นกลางวางเฉยในเมื่อจะเป็นการต้องทำเพื่อตนและพวกพ้องของตนซึ่งจักเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้ต้องเดือดร้อนเสียผลประโยชน์ มีวิธีที่จะทำให้รู้ว่าการใดเป็นการเมตตาตนและพวกพ้องของตนผิดการใดไม่ผิด ก็คือให้คิดดูว่าคนดีทั้งหลายจะเห็นด้วยกับการใด จะตำหนิติเตียนการใด การใดคนดีตำหนิได้การนั้นแม้มุ่งให้เป็นเมตตาก็เป็นเมตตาไม่ถูกต้องการใดคนดีสรรเสริญ การนั้นถูกแท้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ทรงช่วยและได้ช่วยสัตว์โลกให้พ้นจากความทุกข์ความร้อนมาแล้วเป็นอันมาก และแม้จะไม่ได้ทรงดำรงพระชนมายุสังขารและดับขันธปรินิพพานไปแล้วก็จริง ทุกวันนี้ยังได้ทรงช่วยและได้ช่วยอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้รับ

พระกรุณาคุณและกรุณาคุณย่อมประจักษ์แก่ใจตน โดยที่ผู้อื่นไม่อาจเข้าใจได้ พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ทรงช่วยและช่วยสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ผ่านทางพระธรรมคำสอน ผู้ใดรับฟังและปฏิบัติตามผู้นั้นจักพ้นทุกข์แน่นอน มากน้อยควรแก่ความปฏิบัติ นี่เป็นกรุณาที่ถูกแท้ เป็นกรุณาในพรหมวิหารธรรมที่แท้จริง

การช่วยให้พ้นทุกข์นั้นไม่หมายถึงช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายหรือทุกข์ภายนอกเท่านั้น แต่หมายถึงช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจหรือทุกข์ภายใน ที่ผู้อื่นนอกจากตนเองมองไม่เห็นรู้ด้วยไม่ได้ การช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายนั้นผู้ช่วยมีโอกาสช่วยอย่างผิด ๆ ได้แม้ช่วยโดยปราศจากการใช้เหตุผลคือสติปัญญาอย่างเหมาะสม ตัวอย่างชัด ๆ ที่ปรากฏอยู่เนือง ๆ ก็เช่นเมื่อเจ็บป่วยโรคร้ายแรงที่ยากแก่การรักษา เมื่อคิดจะช่วยตนให้พ้นทุกข์แต่ขาดสติปัญญาคือเหตุผล ก็ทำลายชีวิตตน โดยคิดว่าเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ทรมานที่กำลังรับอยู่ แต่แม้มีสติปัญญาเพียงพอก็จะไม่กรุณาตนเช่นนั้น จะสามารถใช้สติปัญญาใคร่ครวญพิจารณาเห็นได้ถูกต้องถ่องแท้

ว่าการทำลายชีวิตเป็นบาป เป็นการผิดศีลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ ผลที่เกิดจะเป็นผลดีได้อย่างไร เมื่อผลอันเกิดจากการทำลายชีวิตเป็นผลดีไม่ได้ ตนจะพ้นจากความทุกข์เพราะการทำลายชีวิตตนได้อย่างไร ความคิดที่ว่าเมื่อร่างกายไม่มีชีวิตแล้วตนก็จะพ้นจากความทุกข์ นั้นเป็นเพียงการคาดคะเนที่ผิด ทำบาปละเมิดศีลเป็นการทำกรรมไม่ดี กรรมไม่ดีต้องให้ผลไม่ดี กรรมไม่ดีจะไม่ให้ผลดี ในทางตรงกันข้าม กรรมดีต้องให้ผลดี กรรมดีจักไม่ให้ผลไม่ดีแน่นอน ใครจะเข้าใจถูกเข้าใจผิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมก็จะไม่เป็นไปตามความเข้าใจ จะเป็นไปดังกล่าวแล้วเท่านั้น

เรื่องของกรรมสลับซับซ้อนมากมายจนยากที่บุถุชนคนหนาด้วยกิเลสจะเห็นจะเข้าใจได้ถูกต้องชัดเจน ต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ทรงแสดงสอนไว้เป็นจริงว่าผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น ทำกรรมดีจักได้รับผลดี ทำกรรมชั่วจักได้รับผลชั่ว เมื่อยังไม่มีความรู้ความสามารถจะรู้จะเห็นได้ถูกต้องด้วยตนเอง

มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า เชื่อตามที่ทรงสอน ก็จะรู้เรื่องของกรรมไม่ผิด จักทำกรรมอันเป็นเหตุไม่ผิดจากผลที่ต้องการ

เมื่อประสงค์จะกรุณาคือช่วยผู้ใดให้พ้นทุกข์ อย่าลืมใคร่ครวญตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน โดยเฉพาะในเรื่องกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำผู้นั้นได้ จะทำอะไรเพื่อช่วยใครก็รอบคอบคิดให้ดีว่าที่จะทำนั้นเป็นกรรมดีแน่หรือไม่ ผิดศีลผิดธรรมข้อใดอย่างใดหรือไม่ เช่นทำลายชีวิตเป็นการละเมิดศีล ทำลายชีวิตแม้มุ่งช่วยให้พ้นทุกข์ร้อนทรมานก็เป็นการละเมิดศีล จึงเป็นกรรมไม่ดี ผลก็ต้องไม่ดี พึงพิจารณาใคร่ครวญให้อย่างยิ่งเสมอ แม้เมื่อจะกรุณาทั้งเมื่อจะช่วยตนหรือช่วยผู้ใดก็ตามให้พ้นทุกข์ นั่นจะได้เป็นกรุณาที่เป็นพรหมวิหารธรรมแท้ถูกต้อง

การจะช่วยตนหรือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ แม้จะต้องใคร่ครวญพิจารณาให้รอบคอบเพื่อมิให้เป็นการผิดศีลผิดธรรม แต่ก็มิใช่ว่าเพื่อปิดหนทางที่จะช่วยทุกข์ การจะช่วยตนหรือใคร ๆ ให้พ้นทุกข์มีวิธีที่ไม่ผิดศีล

ไม่ผิดธรรมอยู่เป็นอันมาก มากกว่าวิธีที่ผิดศีลที่ผิดธรรม เพียงไม่เป็นผู้มักง่ายจนเกินไปเท่านั้นก็จะสามารถช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรม สามารถหลีกพ้นวิธีที่ผิดศีลผิดธรรมได้ ผู้ที่มักง่ายเท่านั้นที่จะช่วยทุกข์ของตนหรือของผู้เป็นที่รักชอบของตนด้วยวิธีที่ผิดศีลผิดธรรม โดยไม่คำนึงว่าการช่วยเช่นนั้นเป็นการกระทำกรรมดีที่จะให้ผลดี หรือเป็นการกระทำกรรมชั่วที่จะให้ผลชั่ว

คนบางคนเมื่อลำบากยากจนคิดจะช่วยตนให้พ้นทุกข์คือพ้นจากความลำบากยากจนนั้น แทนที่จะพากเพียรพยายามหาทรัพย์สินเงินทองด้วยความซื่อสัตย์สุจริตชนิดหนักเอาเบาสู้ กลับใช้วิธีที่คิดว่าง่ายคดโกงลักขโมยปล้นจี้เพื่อให้ได้ทรัพย์สินมาเปลื้องทุกข์คือความยากจนขัดสนของตน เช่นนี้เป็นการมักง่าย ไม่คำนึงถึงศีลธรรม การคดโกงลักขโมยอาจเป็นการแก้ทุกข์ได้ผลรวดเร็วทันทีทันใด แต่ไม่แน่นอนเสมอไป และไม่ยั่งยืน บางทีถูกจับได้กลางคันไม่ทันได้เปลื้องทุกข์ มิหนำยังจักได้รับทุกข์ทวีขึ้น หรือแม้ไม่ถูกจับได้กลางคัน ใจที่หวาดสะดุ้ง

กลัวการถูกจับถูกลงโทษเป็นการไม่เปลื้องทุกข์ ทั้งอาจเป็นการเพิ่มทุกข์ ไม่เหมือนการทำมาหากินด้วยสุจริต อาจได้ผลช้าไปบ้าง แต่ก็เป็นผลที่ดีแน่นอนไม่มีโทษ

การช่วยทุกข์ของตนหรือของผู้ใดก็ตาม ต้องไม่ช่วยด้วยวิธีไม่สุจริตทั้งปวง ต้องไม่ช่วยด้วยการกระทำที่ผิดศีลผิดธรรม เช่นไม่ส่งเสริมให้เป็นใหญ่เกินกว่าที่สมควรด้วยการใช้อำนาจหน้าที่ของตนช่วย ไม่คำนึงถึงความอยุติธรรมที่ผู้อื่นจะได้รับเพราะการกระทำของตน ซึ่งเป็นการช่วยผู้ไม่ควรช่วย และขณะเดียวกันเป็นการให้ทุกข์แก่ผู้ไม่ควรต้องได้รับทุกข์นั้น เป็นการกระทำที่ไม่เป็นกรุณาในพรหมวิหารธรรม แต่เป็นความมักง่ายเห็นแต่กับความสุขความเจริญของพวกตน ไม่เมตตาความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น

กรุณาที่ไม่ใช่กรุณาจริง ที่ไม่ใช่กรุณาในพรหมวิหารธรรม กรุณาที่ไม่ถูกต้องนี้ที่เป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนได้ และปรากฏเป็นอยู่เป็นอันมาก

กรุณาตัวเองและพวกของตัวเองโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น ไม่คำนึงว่าจะเป็นการเอาเปรียบคดโกงไม่ซื่อต่อผู้อื่นอย่างไรหรือไม่ ตั้งใจจะช่วยทุกข์ของตนและพวกของตนเท่านั้น กรุณาเช่นนี้ก่อความวุ่นวายเดือดร้อนยุ่งยากได้ทั่วไปหมด ถ้าไม่มีกรุณาเช่นนี้ความสงบสุขจะมีมากกว่า จึงควรคำนึงถึงความจริงนี้ อย่าให้ตนเองเป็นเหตุแห่งความกรุณาที่ให้ผลเป็นความไม่กรุณาที่ปรากฏอยู่เนือง ๆ ทั่วไป เพื่อตนจะได้มีแสงส่องใจให้เพียงพรหมได้พอสมควร หรืออย่างสมบูรณ์พร้อมในวันหนึ่ง ซึ่งจะให้ผลดีทั้งแก่ตน แก่พวกของตนแก่ชาติ และแก่โลก

มุทิตาความพลอยยินดีเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขนั้นแม้ไม่พิจารณาให้ดีพอสมควรด้วยปัญญาอันชอบก็อาจเข้าใจไขว้เขวไปได้ ว่าความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีนั้นหมายรวมถึงได้ลาภได้ยศแม้เมื่อไม่สมควรเช่นได้ลาภจากการลักขโมย คดโกง เอาเปรียบ หรือได้ยศเพราะการใช้อำนาจอิทธิพลที่ไม่ยุติธรรม ความจริงมุทิตาความพลอยยินดีด้วยในพรหมวิหารธรรมนั้น หมายถึงความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดี อันเป็น

ความดีแท้ เช่นได้ลาภอย่างบริสุทธิ์ ได้ยศอย่างยุติธรรม หรือได้สรรเสริญที่ควรแก่การได้ ไม่ใช่เมื่อมีผู้ได้รับเงินทองจะเพราะคดโกงลักขโมยมา เราได้รู้ได้เห็นก็พลอยยินดีด้วย เช่นนี้ไม่ถูก เป็นการรับแบ่งบาปที่ผู้อื่นทำ หรือเมื่อผู้ใดได้ยศถาบรรดาศักดิ์เพราะอำนาจอิทธิพลบันดาลอย่างไม่ถูกทำนองคลองธรรม เราได้รู้ได้เห็นก็พลอยเห็นดีเห็นงามยินดีด้วย เช่นนั้นไม่ถูก เป็นการรับแบ่งบาป หรือเมื่อคนทำไม่ดีคนไม่ดีด้วยกันยกย่องสรรเสริญ เราได้รู้ได้เห็นพลอยยินดีด้วย เช่นนี้เป็นการรับแบ่งบาป ผิดหลักธรรมผิดพรหมวิหารธรรมข้อมุทิตาแน่นอน

มุทิตาความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขนั้นอาจรู้ได้ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่นให้พิจารณาใจตนว่าในกรณีที่ผู้ใดผู้หนึ่งได้ดีมีสุขอย่างไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรมเราก็ยินดีในความได้ดีมีสุขนั้นด้วยจริงใจ นั่นคือมุทิตาที่แท้มุทิตาในพรหมวิหารธรรม ตามปกติผู้ไม่มีมุทิตาธรรมจะอิจฉาริษยาเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข แต่จะไม่ริษยาผู้ที่เป็นโจรเป็นขโมย ผู้ที่พลอยยินดีด้วยกับผู้ได้ดีมีสุข ที่คนไม่มีมุทิตาธรรมริษยา คือผู้มีมุทิตาในพรหมวิหารธรรมแท้

ผู้ที่พลอยยินดีด้วยกับการได้ลาภได้ยศของโจรผู้ร้าย หรือผู้ทรยศคดโกงทั้งหลาย นอกจากจะไม่ใช่ผู้มีมุทิตาธรรมแล้ว ยังเป็นคนใจดำ ขาดเมตตาธรรม เพราะขาดความปรารถนาจะให้มีผู้เป็นสุข ยินดีด้วยกับโจรผู้ร้ายคนไม่ซื่อก็เท่ากับยินดีด้วยที่พวกเขาจะต้องได้รับทุกข์ ยินดีด้วยที่พวกเขาทำความไม่ดี เป็นกรรมไม่ดีที่จะให้ผลไม่ดีแน่นอน ความยินดีด้วยเช่นนี้จะเป็นการถูกต้องสมควรได้อย่างไร จะเป็นมุทิตาธรรมได้อย่างไร

อบรมพรหมวิหารธรรมข้อมุทิตา ต้องระวังใจให้ดีที่สุด อย่าให้พลอยยินดีไปกับผู้ผิด และอย่าให้ความริษยาเกิด จะทำได้จะต้องพยายามพิจารณาความจริงให้ประจักษ์ถ่องแท้ ว่าเรากับเขามิได้แตกต่างกัน เราก็เช่นเดียวกับเขา เขาก็เช่นเดียวกับเรา ไม่มีเขาไม่มีเราเสียอีกด้วย เพียงเป็นธาตุเช่นเดียวกันดินน้ำไฟลมอากาศเหมือนกัน การที่รูปร่างผิดกันสูงต่ำดำขาวผิดกัน ไม่ใช่เครื่องแบ่งแยกความเป็นเราเป็นเขา เป็นเพียงเพื่อรู้ เพื่อจำได้ เพื่อให้เรียบร้อยไปตามสมมุติบัญญัติเท่านั้น พยายามคิดเช่นนี้ให้เป็น

อันหนึ่งอันเดียวกับใจ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตนก่อนผู้อื่น

ความพลอยยินดีด้วยในความได้ดีมีสุขของบุคคลร่วมบ้านร่วมครอบครัวร่วมสกุลวงศ์มักไม่ใช่เป็นความพลอยยินดีด้วย ที่เป็นมุทิตาธรรมในพรหมวิหารธรรม มักจะเป็นความพลอยยินดีด้วยอันเกิดจากฉันทาคติ ความลำเอียงเพราะรักมากกว่า เช่นผู้ร่วมบ้านร่วมสกุลไปเอาเปรียบคดโกงได้อะไร ๆ ของใครมา ก็พลอยยินดีด้วยกับลาภผลนั้นที่ได้มา เช่นนี้ไม่ใช่มุทิตาความพลอยยินดีด้วยในพรหมวิหารธรรม พึงทำความเข้าใจให้ดี พิจารณาความรู้สึกของตนที่มีต่อการได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญสุขของผู้ร่วมบ้านร่วมสกุลให้ดี ไม่เช่นนั้นแทนที่จะเป็นการอบรมจิตให้สูงงดงามขึ้นด้วยพรหมวิหารธรรมก็อาจจักกลายเป็นทำจิตให้ต่ำให้เศร้าหมองลดความงดงามลง เพราะความพลอยยินดีด้วยในกรณีที่ไปเอาเปรียบลักขโมยคดโกงมา ก็เท่ากับเป็นการยินดีส่งเสริมสนับสนุนการทำความไม่ดี ผู้ที่จะยินดีสนับสนุนผู้อื่นให้ทำความไม่ดีเช่นนั้นได้จะต้องมีใจโน้มเอียงไปทางนั้น ใจของผู้นั้นนั่น

ที่สกปรก และต่ำลงด้วยเห็นดีเห็นชอบไปกับคนที่ทำไม่ดี

ความพลอยยินดีด้วยที่เป็นมุทิตาธรรมนั้น ไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะต่อบุคคลเป็นที่รักที่ชอบใจ หรือเฉพาะที่เกี่ยวข้องติดต่ออยู่เท่านั้น มุทิตาธรรมเกิดได้แม้แต่กับบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องหรือรู้จักกันเลย เมื่อได้ล่วงรู้ถึงความได้ดีมีสุขอย่างไม่ผิดศีลผิดธรรมของผู้ใดก็ตาม ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ที่อยู่ใกล้อยู่ไกลเพียงไหนก็ตาม มุทิตาอาจเกิดได้ในผู้มีพรหมวิหารธรรมเพียงพอ ในขณะที่ผู้ไม่มีพรหมวิหารธรรมอาจริษยา

พึงพยายามทำความมั่นใจให้เกิด ว่าความพลอยยินดีด้วยในความได้ดีมีสุขของผู้อื่นนั้นมีขึ้นในใจผู้ใด ไม่ทำให้ผู้นั้นเสียเปรียบ มีแต่จะทำให้ได้เปรียบ เพราะเป็นการได้มีจิตใจที่มีค่า มีความสงบสุขเบิกบานแจ่มใส เวลาดีใจกับเวลาหงุดหงิดขัดเคืองใจแตกต่างกันอย่างไร ความพลอยยินดีด้วยกับความหมั่นไส้ริษยาเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขก็แตกต่างกันอย่างนั้น

พรหมวิหารธรรมทุกประการ คือทั้งเมตตา กรุณามุทิตาอุเบกขา เมื่อเกิดขึ้นแท้จริง เป็นไปอย่างบริสุทธิ์สะอาด เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ จะมีพร้อมกันครบถ้วนทุกประการ คือทั้งสี่ประการ เป็นสายสืบต่อกันไม่มีขาดตกบกพร่อง ถ้าขาดตกบกพร่องแม้ประการเดียวก็จะเป็นไปไม่สมบูรณ์ คือเมตตาก็ตาม กรุณาก็ตาม มุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม จะบกพร่องตามลำพังตนเอง เมื่อมีเมตตาปรารถนาให้เป็นสุขจริง จะหยุดอยู่เพียงเท่าที่ปรารถนาอย่างไร เหมือนคนหิวข้าวปรารถนาจะได้กินข้าว ก็ยังต้องหาข้าวกิน เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขก็เช่นกัน ปรารถนาให้เป็นสุขก็ต้องช่วยให้เป็นสุข หรือให้พ้นทุกข์ นั่นก็คือเมื่อเมตตาเกิด กรุณาคือช่วยให้พ้นทุกข์ก็ตามมาเอง เมื่อปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยให้พ้นทุกข์ได้เป็นสุขแล้วจะหยุดเพียงเท่านั้นย่อมไม่มี เหมือนคนหิวข้าวปรารถนาจะได้กินข้าว หาข้าวกิน หายหิว อิ่มแล้วก็ยินดีที่ไม่ต้องหาข้าวกินให้หายหิว เมื่อเมตตากรุณาเกิดแล้วก็เช่นเดียวกัน มุทิตาความพลอยยินดีด้วยย่อมต้องตามมา ก็เมื่อมีเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ได้ มุทิตาความพลอยยินดีด้วยจะไม่เกิดมีหรือ และเมื่อหิวข้าว ปรารถนาจะได้กินข้าว หาข้าวกินได้ อิ่มแล้ว ยินดีที่ไม่ต้องหาข้าวกินอีกแล้ว ใจก็จะสงบ จะดิ้นรนไปทางไหนอีกย่อมไม่มี ย่อมสงบใจอยู่ เปรียบเช่นเมื่อมีเมตตา กรุณา มุทิตา ครบถ้วนทั้งสามแล้วจริง ใจย่อมสงบโดยอัตโนมัติ เป็นอุเบกขาที่เกิดพร้อมเมตตา กรุณา และมุทิตา

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง เป็นข้อสำคัญสุดท้ายของพรหมวิหารธรรม จิตใจของคนใกล้กิเลสมีความเอียงไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้างด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาต่าง ๆ ที่จะให้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางคือเป็นอุเบกขาจึงยาก แต่แม้จะยากก็หาใช่สิ่งสุดวิสัย แม้จะยากก็อยู่ในวิสัยที่จะให้เกิดได้ โดยเฉพาะเมื่ออบรมเมตตากรุณามุทิตาพร้อมแล้ว เป็นไปบริสุทธิ์บริบูรณ์เพียงพอแล้ว อุเบกขาจะเกิดโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม ที่เป็นเช่นนั้นด้วยสำนึกในใจตนเป็นสำคัญ เมื่อรู้อยู่แก่ใจตนอย่างซาบซึ้ง ว่าได้เมตตากรุณามุทิตาแล้วอย่างจริงใจเต็มที่ อะไรจะเกิดจะเป็นไปก็ไม่กระทบกระเทือน

ถึงได้อีกแล้ว เหมือนคนมีงานต้องทำ เมื่อทำสำเร็จเรียบร้อยทุกอย่าง ก็หมดกังวลพักผ่อนนอนหลับได้สบาย ความสำคัญจึงอยู่ที่ว่าถ้าพิจารณาใจตนเห็นอุเบกขายังเกิดไม่ได้ในเรื่องใด ก็แสดงว่าการทำหน้าที่ของตนในเรื่องนั้น ที่จำเป็นต้องใช้เมตตากรุณามุทิตา ยังไม่สำเร็จเรียบร้อย ยังขาดตกบกพร่องหรืออาจยังผิดพลาดอยู่ เช่นเมตตากรุณาและมุทิตาไม่ถูกต้อง ยังผิดพลาด เช่นนี้ก็ให้พิจารณาเมตตากรุณามุทิตาของตนให้ดี ปฏิบัติให้ถูกต้องบริบูรณ์โดยสมควร

เมตตานั้นมีผิดได้ กรุณาก็ผิดได้ มุทิตาก็ผิดได้ พึงพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราเมตตากรุณามุทิตาในตนให้ละเอียดรอบคอบ แม้มีอคติลำเอียงเข้าข้างตนหรือลำเอียงเข้าข้างผู้ใดผู้หนึ่ง จะไม่สามารถอบรมเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาพรหมวิหารธรรมได้สมบูรณ์บริบูรณ์อย่างดี

คนบางคนบางพวกมีความสุขตามควรแก่อัตภาพอยู่แล้ว แต่เมื่อเราไปมีจิตผูกพันชอบพอผู้ใดผู้หนึ่ง

เป็นพิเศษ ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดเมตตาที่ผิดกรุณาที่ผิดในคนบางคนบางพวกนั้นได้ คือเขาได้ดีมีสุขอยู่แล้วพอเหมาะพอสม แต่ด้วยความผูกพันชอบพอเป็นพิเศษก็อาจทำให้เกิดปรารถนาให้เขาได้ดีมีสุขยิ่งขึ้น อาจทำให้เห็นไปว่าในสภาพที่เหมาะที่สมแล้วของเขานั้นเป็นความทุกข์ของเขา จึงอาจทำให้เกิดต้องการช่วยให้เขาพ้นทุกข์ เมตตากรุณาเช่นนี้ที่รวมเข้าในเมตตากรุณาที่ผิด อันจะเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นความเดือดร้อนแก่ตนเอง และอาจเกิดแก่ผู้ที่ตนจะให้ความเมตตากรุณาด้วย แก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายอีกเป็นอันมากด้วยก็ได้ คือแทนที่จะเป็นคุณ เมตตากรุณาเช่นนั้นอาจเป็นโทษได้ สิ่งที่ทำลงไปไม่ถูกต้องย่อมให้โทษมากกว่าให้คุณ ทำผิดมากเพียงไรจักให้โทษมากเพียงนั้น พึงสังวรระวังให้อย่างยิ่งในข้อนี้ เพราะเป็นจริงเช่นนี้

พิจารณาใจตนเองที่กำลังร้อนด้วยมีเมตตากรุณาต่อผู้ใดผู้หนึ่ง เมื่อเห็นความร้อนในใจก็ให้รู้ ว่าความรู้สึกว่าเป็นเมตตากรุณานั้นไม่ถูก เพราะเมตตากรุณาจะให้แต่ความเย็นเท่านั้น ไม่มีความร้อนแอบแฝง

อยู่ด้วย ยิ่งเป็นความร้อนเพียงไร ก็ยิ่งแน่ใจได้ว่าเป็นเมตตากรุณาที่ไม่ถูกเพียงนั้น

เมตตานั้นก็ผิดได้ กรุณาก็ผิดได้ มุทิตาก็ผิดได้ อาจมีปัญหาว่าเมตตากรุณาทำไมจึงยังมีผิดได้ ในเมื่อความหมายของเมตตากรุณาก็ดีอย่างยิ่ง ไฉนความปรารถนาให้เป็นสุขและประสงค์ช่วยให้พ้นทุกข์จึงมีผิดได้ ควรจะถูกเท่านั้น ความจริงก็น่าจะเช่นนั้น และก็เป็นเช่นนั้นจริง ที่ยังผิดก็เพราะยังไม่ใช่เมตตากรุณาที่แท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเหมือนเป็นเมตตากรุณา คือปรารถนาให้เป็นสุขและจะช่วยให้พ้นทุกข์ แต่ที่จริงเป็นเพียงความเห็นแก่ตัวบ้างเห็นแก่พวกพ้องหรือผู้เป็นที่รักชอบของตนบ้าง เป็นสุขเพียงพอก็ยังไม่ถึงใจ ยังปรารถนาจะให้เป็นสุขยิ่งขึ้น จนเกินขอบเขตเหตุผล พยายามจะช่วยทั้งที่เกินขอบเขตเหตุผล เช่นนี้ที่ไม่เป็นเมตตากรุณา เป็นความเห็นแก่ตัวเห็นแก่พวกซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็นเมตตากรุณา

เมตตากรุณาและความเห็นแก่ตัวมีลักษณะ

ใกล้เคียงกัน พึงระวังสังเกตให้เข้าใจถูก มิฉะนั้นจะหลงเห็นแก่ตัวและพวกของตัว แล้วคิดว่ากำลังแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ที่น่าจะเป็นที่สรรเสริญว่าเป็นคนดีมีธรรม ความเห็นแก่ตัวหรือเห็นแก่พวกของตัวเป็นเรื่องธรรมดา บุถุชนย่อมมีอยู่ แม้การแผ่เมตตาก็ยังให้แผ่ให้ตนเองก่อน ให้ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจก่อน แต่หมายถึงในขอบเขตที่เป็นเมตตาจริง ไม่ใช่เลยขอบเขตจนเป็นความเห็นแก่ตัว เอาเปรียบผู้อื่น เพียงใจคิดเอาเปรียบ ไม่ถึงกับแสดงออกทางกายทางวาจาก็ไม่พึงทำ

เกี่ยวกับเมตตากรุณามีที่พึงสังวรระวังอย่างยิ่ง คือต้องระวังอย่างที่สุดที่จะให้เมตตากรุณาอย่างเป็นธรรม ไม่เข้าข้างโน้นข้างนี้ แม้การเข้าข้างนั้นข้างนี้จะเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ ก็ยังไม่สมควร เมตตากรุณาควรเป็นเหตุให้เกิดความรอบคอบระวังรักษาจิตใจของทุกฝ่าย โดยอาศัยความเชื่อในกรรมและการให้ผลของกรรมเป็นหลัก วางใจลงให้ได้ในกรรม เมื่อผู้ใดทำกรรมใดไว้ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น การยึดกรรมเป็นหลักจะช่วยให้ไม่ปฏิบัติผิดในการ

แสดงออกซึ่งเมตตากรุณา ถ้าจำเป็นต้องปล่อยให้ผู้ใดผู้หนึ่งต้องเสียน้ำใจ เพราะไม่ได้รับความสนับสนุนช่วยเหลือ คือไม่ได้รับเมตตากรุณาจากเราทางกายทางวาจา เหตุเพราะผู้นั้นทำกรรมไม่ดี คือเป็นฝ่ายผิดก็ควรทำใจให้เป็นกลาง ยอมปล่อยให้เขาเสียน้ำใจหรือแม้เขาจะนำเราไปตำหนิติเตียนว่าไม่เห็นแก่พวกบ้างก็พึงยอม เพื่อรักษาความเชื่อในเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมไว้ให้ปรากฏเป็นตัวอย่างแก่ผู้รู้เห็นทั้งหลายและเพื่อสนับสนุนส่งเสริมผู้ทำกรรมดี ที่อาจเป็นคู่กรณีกับฝ่ายผู้ทำกรรมไม่ดี ให้มีกำลังใจเบิกบานอาจหาญที่จะทำดีต่อไป

ผู้ใหญ่มีอำนาจวาสนาบารมีเพียงใดยิ่งต้องรอบคอบในการแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาเพียงนั้น ส่วนเรื่องเมตตากรุณาในใจนั้นพึงมีเต็มเปี่ยมได้ในทุกคนทุกฝ่าย ไม่ว่าคนดีคนชั่วหรือฝ่ายถูกฝ่ายผิด แต่การแสดงออกต้องเป็นคนละอย่าง ต้องไม่ให้เป็นไปทำนองเดียวกับใจเสมอไป พระพุทธเจ้าก็ตาม พระอรหันตสาวกก็ตาม ที่ไกลกิเลสสิ้นแล้ว ไกลโลภโกรธหลงสิ้นเชิงแล้ว แต่การแสดงออกบางครั้งยังเป็น

การแสดงอาการโกรธเกลียด ยังมีตำหนิติเตียนและลงโทษผู้ผิด ขณะเดียวกันก็มีสรรเสริญยกย่องผู้ถูก เป็นที่เข้าใจกันดีระหว่างผู้รู้ ว่าการแสดงออกเช่นนั้นทางกายก็ตามทางวาจาก็ตาม หาได้เป็นการแสดงให้เห็นว่าจิตใจของท่านหวั่นไหวไปด้วยอำนาจของความโลภความโกรธความหลง ใจเป็นเรื่องหนึ่งกายวาจาเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ท่านผู้หมดโลภโกรธหลงแล้วก็ยังแสดงออกทางกายวาจาได้เหมือนผู้มีความโลภโกรธหลงทั้งหลาย สำคัญที่แตกต่างกันตรงการแสดงออกของท่านผู้บริสุทธิ์แล้วจากกิเลสทั้งหลายนั้นเป็นการจงใจแสดงออกด้วยความปรารถนาดี เพื่อให้ความเมตตากรุณาของท่านเกิดผลเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ มิใช่เป็นการแสดงออกด้วยอำนาจผลักดันของกิเลส

พิจารณาเปรียบเทียบไปให้ถึงพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะเห็นว่าผู้มีเมตตากรุณาไม่จำเป็นต้องนิ่งเสมอไป ตำหนิติโทษเพื่อช่วยแก้ไขความผิดพลาดบกพร่องของผู้ใดไม่ได้ทั้งสิ้น ไม่ใช่เช่นนั้น พึงทำความเข้าใจให้ดีในความเป็นคนละเรื่อง

ของใจกับการแสดงออก และแยกการปฏิบัติทางกายวาจากับใจให้ออกพ้นกัน อย่าให้ผูกพันกัน จนเป็นว่าเมื่ออบรมเมตตากรุณาแล้วตำหนิติโทษผู้ผิดไม่ได้เช่นนั้นไม่ถูก ควรทำความเข้าใจเรื่องเมตตาในใจกับการปฏิบัติให้ถูกจริง

ผู้ที่มีอุเบกขาในใจ การแสดงออกภายนอกหมายรวมถึงการที่ทำคำที่พูดจะเหมือนไม่มีอุเบกขาได้เพราะผู้มีอุเบกขานั้นไม่หมายถึงจะต้องไม่รับรู้ในคุณโทษของสิ่งภายนอก ผู้มีอุเบกขาย่อมรู้ดีว่าปฏิบัติอย่างไรเป็นคุณปฏิบัติอย่างไรเป็นโทษ บางทีการวางเฉยทางกายทางวาจาเหมือนกับใจที่วางเฉยอยู่ด้วยความสงบก็อาจเป็นคุณ แต่บางทีก็อาจเป็นโทษเมื่อการวางเฉยภายนอกจะเป็นโทษ ผู้มีพรหมวิหารธรรมข้ออุเบกขาพิจารณาเห็นแล้ว ก็ย่อมต้องแสดงออกตามความเหมาะความควร รักษาไว้อย่างหวงแหนที่สุดเพียงอย่างเดียว คือใจที่เป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหววูบวาบขึ้นลงไปตามการแสดงออกภายนอก ความสงบอย่างยิ่งของใจย่อมมีอยู่ได้เป็นปกติด้วยอำนาจของอุเบกขาที่แท้จริงในพรหมวิหารธรรม ตรงกันข้ามกับผู้มีใจ

ยังไม่เป็นอุเบกขา ยังหวั่นไหววูบวาบ เอียงไปทางนั้นทางนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจวางใจเป็นกลางวางเฉยได้ แต่ก็สามารถแสร้งแสดงอุเบกขาให้ปรากฏออกภายนอกได้

อุเบกขานั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจของผู้ใด ใจของผู้นั้นจะสามารถวางเฉยได้ในทุกเรื่องทุกเวลา แม้บางระดับจะวางได้ไม่สูงก็ยังพอวางได้ เรียกว่าเป็นอุเบกขาได้แม้ในระดับต่ำ แต่ก็ยังเป็นอุเบกขาที่แท้จริง ต้นมะม่วงที่เพิ่งเริ่มสอนเป็น ยังเป็นต้นอ่อน เล็ก แต่เป็นมะม่วงพันธุ์อะไร เช่นมะม่วงมัน แม้จะยังต้นเล็กก็เป็นต้นมะม่วงมัน โตขึ้นด้วยได้รับการบำรุงรักษา ก็จะเป็นต้นมะม่วงมัน จะไม่กลายเป็นต้นขนุนหรือลำไยไปได้ อุเบกขาในพรหมวิหารธรรมก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้นได้ในระดับต่ำ ๆ ก่อน และเมื่อได้รับการอบรมอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ก็จะค่อย ๆ เจริญ มีระดับสูงขึ้นทุกเวลาจนสามารถเป็นอุเบกขาในระดับสูงสุด จะเป็นอื่นนอกจากอุเบกขาไม่ได้

ควรพยายามเห็นคุณของอุเบกขา อบรมให้เกิดเป็นอุเบกขาที่แท้จริง แม้จะได้เพียงระดับต่ำก่อน ก็มั่นใจได้ว่าจะดำเนินถึงระดับสูงสุดได้ และเมื่ออุเบกขาเกิดขึ้นแล้ว ได้รับความเอาใจใส่อบรมสม่ำเสมอแล้ว ความสุขอย่างยิ่งย่อมเกิดขึ้นแน่นอน เป็นความสุขที่ผู้ได้รับเท่านั้นเข้าใจ คนอื่นผู้ไม่มีอุเบกขาหาอาจเข้าใจรสของอุเบกขาได้ไม่ ว่าเป็นรสที่เลิศควรลิ้ม

ความวุ่นวายมีให้ต้องประสบพบผ่านอยู่เป็นอันมากเสมอ ทั้งยังต้องแก้ไขไปตามเรื่องอีกด้วย ถ้ามีอุเบกขาธรรมอยู่ในใจให้พอสมควร การแก้ไขหรือการเผชิญความวุ่นวายเหล่านั้นจะเป็นไปได้อย่างไม่ทำให้ต้องร้อนต้องวุ่นจนเกินไปนัก การกระทำทางกายทางวาจานั้น แน่นอนที่บางเรื่องบางคราวจะต้องเหนื่อยต้องวุ่นต้องยุ่งอย่างถึงที่สุด แต่ใจนั้นสำคัญกว่า ให้อุเบกขารักษาใจไว้อย่าให้โลดแล่นไปกับกาย ให้อุเบกขาเป็นเครื่องอยู่ที่ร่มเย็นเป็นสุขที่สุดของใจ

คุณลักษณะของผู้มีพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องแท้จริง คือมีเมตตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีกรุณาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีมุทิตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วยเมตตากรุณาและมุทิตา ผู้มีพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงนั้นต้องมีธรรมทั้งสี่ประการพร้อมบริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องทุกเวลา ไม่มีอย่างหนึ่งอย่างใดตามลำพังโดดเดี่ยว ถ้ามีธรรมประการใดประการหนึ่งตามลำพังจะมีทางผิดไปจากทางของธรรมที่ถูกต้องแท้จริงได้ เช่นถ้ามีแต่อุเบกขาก็จะเป็นความใจจืดใจดำได้แน่นอน แต่ถ้ามีอุเบกขาประกอบด้วยเมตตากรุณาและมุทิตาก็จะเป็นธรรมที่แท้ ไม่ผิดไปจากพรหมวิหารธรรม ถ้ามีแต่เมตตากรุณามุทิตา ไม่มีอุเบกขาประกอบไปพร้อมกันก็จะเป็นความเห็นแก่ตัวเห็นกับพี่น้องพวกพ้องผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ และให้โทษไม่น้อยกว่าให้คุณ คือเมือเมตตากรุณาแล้วไม่อาจทำให้เป็นไปตามปรารถนาต้องการได้ ก็ย่อมจะร้อนรนแม้ปราศจากอุเบกขาความวางใจเป็นกลาง

ถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรมอย่าเห็นว่าเมตตา

กรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ไม่มีเมตตากรุณาก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีริษยา ไม่มีอุเบกขาก็จะไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดมั่นอยู่ ความโหดเหี้ยม ความริษยา ความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่งดงามของจิตใจ ย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนา ฉะนั้นเมื่อปรารถนาจะไม่ให้ได้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยม ขี้อิจฉาริษยา หรือไม่ปล่อยวาง ก็พึงอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์บริบูรณ์ เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่งดงามไม่เป็นที่พึงปรารถนา

ผู้ปรารถนาจะมีจิตใจดีมีจิตใจเย็นสบายควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมอย่าได้ว่างเว้น โอกาสที่จะแผ่เมตตามีอยู่ทุกเวลา โอกาสที่จะกรุณาก็มีอยู่ทุกเวลา โอกาสที่จะแสดงมุทิตาก็มีอยู่ทุกเวลา พึงมีสติให้มีอุเบกขาไปพร้อมกัน จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่ถูกแท้สมบูรณ์ ที่จะให้คุณแก่ตนเองก่อนแก่ผู้อื่น

ธรรมของพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่สอนให้ได้ดีทั้งทางกายและทางใจ ธรรมของพระพุทธเจ้าไม่มี

ข้อใดหมวดใดเลยที่ไม่สอนให้ดี และคุณของการศึกษาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าก็กว้างขวางนัก ผู้ไม่พิจารณาให้รอบคอบลึกซึ้งด้วยดีอาจไม่ประจักษ์ เช่นพรหมวิหารธรรมเป็นต้น มีคุณกว้างขวางอย่างยิ่ง

เมตตา ความปรารถนาให้เป็นสุข มิได้มีคุณแก่ผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ นอกจากจะมิได้เป็นเมตตาจริงเมตตาแท้ เมตตามีคุณกว้างขวาง หาขอบเขตมิได้ ทุกคนมีสิทธิจะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกสัตว์ทุกชีวิตได้ และทุกคนควรทำ อีกทางหนึ่งทุกคนมีสิทธิรับเมตตาจากทุกคนทุกชีวิตได้ คุณของเมตตาคือความเย็น เมตตามีที่ใดความเย็นมีที่นั้น ผู้มีเมตตาจึงเป็นผู้มีความเย็นสำหรับเผื่อแผ่ และผู้ยอมรับเมตตาก็จะเป็นผู้มีความเย็นได้ด้วย ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาย่อมเป็นผู้เย็น คือเย็นเพราะไม่มุ่งร้ายใคร มุ่งแต่ดี มีแต่ปรารถนาให้เป็นสุข เมื่อความไม่มุ่งร้ายมี ความไม่ร้อนก็ย่อมมีเป็นธรรมดา ทุกคนอาจรู้สึกได้ด้วยกัน แต่มีมากที่ไม่คิดให้ลึกซึ้ง ว่าความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นเดียวกับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุข ซึ่งจะให้ความสุขกับตนเอง เป็นคุณแก่ตนเอง ก่อนผู้อื่นทั้งหมด

เช่นเดียวกับความมุ่งร้ายต่อผู้อื่นจะให้ทุกข์กับตนเอง เป็นโทษแก่ตนเอง ก่อนผู้อื่นทั้งหมด

พึงมีสติรู้ตัวเสมอ ว่ามีความมุ่งร้ายหรือมีความปรารถนาให้ผู้ใดเป็นสุขอย่างไร ถ้ารู้สึกว่ามีความไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามีความมุ่งร้าย ก็ให้พยายามทำความรู้ตัวว่าความร้อนในใจนั้นหาได้เกิดจากผู้อื่น แต่เกิดจากใจตนเอง และให้รู้ด้วย ว่าแม้ทำความมุ่งร้ายภายในใจให้ลดน้อยลงได้ ก็จะทำความร้อนภายในใจให้ลดน้อยลงได้ และเมื่อใดทำความมุ่งร้ายให้หมดสิ้นไปจากใจได้ ก็จะทำให้ความร้อนหมดไปได้เช่นกัน พิจารณาใจตนเองว่าพอใจจะมีความร้อนหรือ ถ้าไม่พอใจก็ให้รู้ ว่าความร้อนใจมีความมุ่งร้ายเป็นเหตุหนึ่งที่สำคัญ และก็ยังมีเหตุอื่นประกอบอีกด้วย พยายามลดเหตุไม่ดีเหล่านั้นให้น้อยลงจนถึงให้หมดสิ้น จะได้พบความสุขใจตามควรแก่การปฏิบัติที่เป็นการลดเหตุแห่งทุกข์

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือความพยาบาทได้อย่างแน่นอน ดังนั้นเมตตาจึงเป็น

เหตุแห่งความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้น เพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป การพยายามมองคนอย่างถูกต้อง ถูกเหตุผล ตรงตามความเป็นจริง ไม่ใช่มองในแง่ดีหรือมองในแง่ร้าย และการพยายามคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าคนทุกคนเหมือนกันเป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเป็นเราเป็นเขา และเมื่อไม่ถือเป็นเราเป็นเขา ก็ย่อมไม่มีความมุ่งร้ายต่อกันและกันเป็นธรรมดา ความเมตตาย่อมมีได้ง่าย

คุณของความกรุณาการช่วยให้พ้นทุกข์นั้นอย่างไร พิจารณาการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ง่าย เช่นเห็นมดว่ายกระเสือกกระสนในภาชนะที่มีน้ำ การช่วยให้พ้นทุกข์คือเขี่ยมดให้พ้นน้ำ หรือถ้ามดมีจำนวนมากก็อาจนำน้ำไปเทลงดิน มดก็จะพ้นจากทุกข์ได้ เป็นคุณที่มดได้รับ ส่วนคุณที่ผู้มีกรุณาได้รับก็มีแน่ แม้จะเป็นเพียงการช่วยชีวิตสัตว์เล็ก ๆ เพียงเท่ามดให้พ้นทุกข์ แต่อย่าประมาทว่าคุณของความกรุณาจะเล็กน้อยไปด้วย ของใหญ่ย่อมเกิดจากของเล็ก น้ำฝนที่เป็นของจำเป็นอย่างยิ่งแก่ชีวิตเกิดจากเมฆใหญ่ แต่เมฆใหญ่

ก็เกิดจากการรวมตัวของปุยเมฆน้อย ๆ และปุยเมฆน้อย ๆ ก็เกิดจากละอองที่บางเบา แม้เพียงเท่านี้ย่อมชัดว่าถ้าไม่เริ่มต้นจากเล็กน้อยแล้วสิ่งที่ยิ่งใหญ่จะเกิดไม่ได้ ฉะนั้นอย่าประมาทความเล็กน้อย

ขณะยังไม่มีโอกาสจะแสดงความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ ก็อย่าละเลยการแสดงความกรุณาแม้ที่เล็กน้อยเพียงใด แสดงความกรุณาครั้งหนึ่งก็เท่ากับสะสมความดีไว้ในตนครั้งหนึ่ง บ่อยครั้งเท่าไรความดีก็จะสะสมได้มากเท่านั้น เมื่อมีการกระทำความดีอื่นประกอบอยู่ด้วยสม่ำเสมอ ความดีก็จะเพิ่มมากขึ้นสม่ำเสมอ เป็นการแย่งที่ของความไม่ดี ที่ของหัวใจก็เหมือนที่ภายนอกเหมือนที่ทุกแห่ง คือเมื่อมีสิ่งหนึ่งวางอยู่แล้วอีกสิ่งหนึ่งก็อยู่ไม่ได้ ที่ไม่มี เมื่อกรุณาเกิดขึ้นแสดงออก ความเบียดเบียนก็เกิดไม่ได้ เพราะเมื่อช่วยให้พ้นทุกข์แล้วจะเบียดเบียนได้อย่างไร เป็นสิ่งตรงกันข้ามเหมือนขาวกับดำ เมื่อเป็นสีขาวก็ไม่ใช่สีดำ จะเป็นทั้งสีดำและสีขาวไปพร้อมกันในที่เดียวกันไม่ได้ กรุณาจึงมีคุณยิ่งใหญ่ที่จะป้องกันจิตใจมิให้มีที่ว่างสำหรับความคิดเบียดเบียนทำร้าย ซึ่งมีโทษสถานเดียว

เช่นเดียวกับเมตตาที่มีคุณยิ่งใหญ่ ที่จะป้องกันจิตใจมิให้มีที่ว่างสำหรับความพยาบาทความมุ่งร้ายทั้งปวง

ทุกชีวิตเกิดมาแล้วมีความทุกข์อย่างยิ่งด้วยกันทั้งนั้น เป็นทุกข์ร่วมกันก็มีเป็นอันมาก เป็นทุกข์เฉพาะตัวก็มีเป็นอันมาก เมื่อตนเองเกิดทุกข์ คือเมื่อตนเองรู้สึกในทุกข์ เพราะความจริงนั้นทุกข์เกิดอยู่ประจำไม่ขาดสาย แต่บางทีเราก็ไม่รู้สึกในทุกข์นั้นเพราะทุกข์นั้นถูกปิดบังเสียบ้าง หรือเพราะหลงถือว่าทุกข์เป็นสุขไปเสียบ้าง ฉะนั้นก็ให้เป็นเพียงว่าถ้ารู้สึกเป็นทุกข์เมื่อไร ก็ให้สละความคิดถึงแต่ตัวเองไปนึกถึงผู้อื่นบ้าง ว่าเมื่อตนเป็นทุกข์มีความเดือดร้อนอย่างไรต้องการให้ทุกข์นั้นหมดสิ้นไปอย่างไร ผู้อื่นก็จะมีความรู้สึกเช่นเดียวกับตนนั่นเอง ให้ฝึกนึกถึงตัวคนอื่นใจคนอื่นไปพร้อมกับนึกถึงตัวเราใจเราให้เสมออย่านึกถึงแต่ตัวเราใจเราเท่านั้น เพราะการนึกถึงแต่ตัวเองไม่เป็นคุณแม้แก่ตัวเอง ผู้ที่คิดว่าการนึกถึงผู้อื่นเห็นใจผู้อื่นเท่ากับนึกถึงตัวเองเห็นใจตัวเองจะเป็นการขาดทุนขาดประโยชน์ตนนั้น เข้าใจผิดอย่างยิ่งตรงกันข้าม การนึกถึงผู้อื่นนึกถึงใจผู้อื่นเช่นเดียวกับ

นึกถึงตนเองนึกถึงใจตนเองจะเป็นการได้กำไร ได้ประโยชน์ตนอย่างยิ่ง

การแสดงกรุณาคือช่วยให้พ้นทุกข์นั้น แม้จะเป็นในเรื่องเล็กน้อย หรือในเรื่องใหญ่ เช่นตามข่าวที่เคยปรากฏว่ามีผู้ยอมสละชีวิตช่วยคนตกน้ำหรือช่วยคนไฟไหม้จนตัวเองถึงตายบ้าง เกือบถึงตายบ้าง ล้วนเป็นคุณที่ไม่เพียงจะเกิดแก่ผู้รับกรุณาเท่านั้น แต่จะเป็นคุณยิ่งใหญ่ต่อผู้แสดงออกซึ่งความกรุณานั้นด้วย และจะเป็นคุณยิ่งใหญ่แก่ผู้แสดงกรุณายิ่งกว่าเป็นคุณแก่ผู้รับกรุณา ชาตินี้ของชีวิตย่อมมีไม่นาน ที่เป็นมนุษย์ก็มีเวลาสำหรับชาตินี้เพียงร้อยปีเป็นอย่างมาก แต่ชาติข้างหน้านั้นนับปีไม่ถ้วน และก็นับชาติไม่ถ้วน ความสุขความทุกข์ที่จะต้องเผชิญในชาตินี้จึงเหลืออีกไม่มาก ส่วนความสุขความทุกข์ที่จะต้องเผชิญในชาติข้างหน้านั้นมากมายเกินประมาณ ถ้าเป็นความสุขก็จะได้เสวยกันอย่างยั่งยืน ถ้าเป็นความทุกข์ก็จะได้เสวยกันอย่างแทบจะทนทานไม่ไหว เพราะเนิ่นนานนักหนา ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงพิจารณาเห็นว่าไม่ควรคำนึงถึงลาภผลสุขทุกข์ในชาตินี้จนเกินไป

แต่ควรคำนึงห่วงใยเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับชีวิตใหม่ ในภพชาติข้างหน้า ที่จะต้องพบผ่านอย่างไม่ต้องสงสัย นอกเสียจากว่าจะทำกิเลสมิให้แผ้วพานได้สิ้นเชิงเท่านั้น

ผู้มีปัญญาพอประมาณเตรียมเสบียงสำหรับภพชาติข้างหน้าด้วยการทำทานการกุศล เพื่อได้มีชีวิตใหม่ในภพชาติข้างหน้าอย่างไม่ขาดแคลน บางคนก็ทำบุญทำกุศลปรารถนาสวรรค์ บางคนก็ปรารถนาความมั่งมีในภพภูมิของมนุษย์ ซึ่งนับว่าเป็นการกระทำที่ถูก เป็นการเชื่อกรรม ว่ากรรมดีจักให้ผลดี จึงเมื่อหวังผลดีก็ทำกรรมดี

ผู้มีปัญญามากเล็งรู้ว่าความไม่เที่ยงมีอยู่ แม้เกิดดีในภพใหม่ ได้ขึ้นสวรรค์ชั้นฟ้าสมปรารถนา แต่ด้วยความไม่เที่ยงก็ย่อมสามารถพ้นจากฐานะนั้นมาได้รับผลของกรรมเป็นความทุกข์ยากในภพภูมิอื่นได้ ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่มุ่งปรารถนาความเกิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม สูงส่งเป็นสุขเพียงใดก็ตาม เพราะมีปัญญาทำให้รู้ว่าความสุขนั้นไม่ยั่งยืน และทำให้รู้ด้วยว่าแม้ปรารถนาความไม่ต้องพ้นจากความสุข

ไปสู่ความทุกข์ ก็ต้องปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์คือละจากกิเลสให้ไกลจริงเท่านั้น

ผู้มีปัญญาย่อมศึกษาปฏิบัติเพื่อความไกลกิเลส และท่านผู้สามารถไกลกิเลสได้ก็มิใช่ว่าไม่มีอยู่ ตัวอย่างมีอยู่ ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงมีกำลังใจที่จะดำเนินตามเพื่อความเป็นผู้พ้นทุกข์ ไม่ต้องพบความเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องพบทุกข์ของความเกิดอีกต่อไป จุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา ที่ไม่มีในศาสนาใด ที่ชาวพุทธภาคภูมิใจเทิดทูนพระพุทธเจ้าอย่างยิ่ง คือการไม่ต้องกลับมาเกิดอีกให้ต้องเป็นทุกข์ แม้พิจารณาเห็น หรือเพียงเชื่อตามก็ยังดี ว่าทุกคนสามารถปฏิบัติดำเนินไปถึงจุดสูงสุดนั้นได้ ก็พึงเร่งศึกษาปฏิบัติเพื่อความไกลกิเลส ไกลจากความโลภ ไกลจากความโกรธ ไกลจากความหลง

ความไกลโลภ ไกลโกรธ ไกลหลง แม้เราจะยังไม่บรรลุถึง แต่แม้ใช้ปัญญาพิจารณาก็ย่อมเข้าใจว่าบรรลุถึงเมื่อใด ย่อมมีความสุขสูงสุดสิ้นทุกข์เมื่อนั้น ทั้งนี้พึงใช้ปัญญาเปรียบเทียบให้แยบคาย มีใจตนเอง

นี้เป็นจุดสำคัญ เป็นหลัก พิจารณาให้เห็นจากใจตนเอง ดูให้รู้ ว่าเวลามีความโลภความโกรธความหลงมาครอบคลุมใจ ใจมีความสุขหรือว่ามีความทุกข์ ดูให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริง ก็จะต้องยอมรับว่าเป็นทุกข์ มิได้เป็นสุข เมื่อความโลภเข้าครอบคลุมใจก็เป็นทุกข์ เพราะร้อนรนด้วยความปรารถนาต้องการที่จะได้สิ่งทั้งหลาย ความร้อนเกิดแก่ใจที่โลภแสวงหาอย่างแน่นอน มากน้อยตามความปรารถนาต้องการว่ารุนแรงเพียงไร โลภมากก็ร้อนมาก ทุกข์มากเพราะต้องทุ่มเทแรงใจมากเพื่อจะให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะสนองความปรารถนาต้องการ คือความโลภ

เมื่อความโกรธเข้าครอบคลุมใจเมื่อใด ย่อมมีความร้อนใจเมื่อนั้น โกรธมากก็ร้อนมาก โกรธน้อยก็ร้อนน้อย ความโกรธเข้าครอบคลุมใจความปกติแห่งใจย่อมมีไม่ได้ ใจย่อมมืดมัววูบวาบหวั่นไหวไปตามอำนาจแห่งความโกรธ แม้บางเวลาจะสามารถควบคุมกิริยาวาจาไว้ไม่ให้ความโกรธปรากฏออกมาภายนอก แต่เมื่อความโกรธปรากฏใกล้ชิดปิดบังใจอยู่ก็ต้องให้ความร้อนแก่ใจ ถ้าสามารถควบคุมระวัง

ความโกรธไม่ให้เข้าใกล้ชิดปกปิดครอบคลุมใจได้ ก็จะเป็นการทำให้ใจไม่ได้รับความร้อนอันเกิดจากความโกรธ แม้แสดงความโกรธด้วยกิริยาวาจา โดยที่ไม่มีความโกรธสนิทชิดใกล้ปกปิดใจอยู่ ใจย่อมไม่มีความร้อนของความโกรธ เมื่อความร้อนไม่มีความทุกข์ก็ไม่มีเพราะความร้อน ในทางตรงกันข้ามเมื่อโกรธใครขึ้นมาแต่แสดงออกทางกายทางวาจาไม่ได้ด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ต้องแสดงออกอย่างสุภาพราบเรียบ พูดจาก็อ่อนหวานไพเราะเรียบร้อย กิริยาท่าทางก็สงบเยือกเย็น แต่ขณะเดียวกันใจพลุ่งพล่านด้วยพลังความร้อนจากความโกรธที่เข้าครอบคลุมใจ ขณะนั้นใจมีความทุกข์ความร้อนแม้หน้าจะยิ้มอยู่ก็ตาม การแสดงออกภายนอกหาอาจดับความร้อนของกิเลสโทสะที่เข้าใกล้ชิดปิดบังใจไว้ได้ไม่

การแสดงออกทางกายทางวาจาเพื่อสกัดกั้นความโกรธให้ถอยห่างใจ โดยที่เจ้าตัวรู้จุดมุ่งหมายแห่งการแสดงออกที่กำลังขัดกับใจ เช่นนี้ให้ผลดีได้ คือย่อมทำความโกรธให้ไกลใจออกไปได้เร็ว ความร้อนใจดับลงได้เร็ว ไม่เพิ่มความรุนแรงเหมือนเช่นที่ปล่อยให้

การแสดงออกทางกายทางวาจารุนแรงเช่นความรุนแรงของความโกรธที่เข้าครอบคลุมปกปิดใจ เมื่อใดความโกรธไกลใจออกไปบ้าง เมื่อนั้นความร้อนก็จะลดลง ความสุขก็จะเพิ่มขึ้น มีความโกรธไกลใจเพียงไรความร้อนที่ใจจะได้รับก็น้อยลงเพียงนั้น ความโกรธอยู่ใกล้ชิดใจเพียงไร ความร้อนที่ใจจะได้รับก็จะมากเพียงนั้น

โมหะความหลง คือความรู้ผิดเห็นผิดจากความจริง รู้ไม่ถูกไม่ตรงเห็นไม่ถูกไม่ตรงตามความจริงความจริงที่ทั้งลึกซึ้งมากและที่ไม่ลึกซึ้งนัก ความเห็นไม่ถูกไม่ตรงตามความจริงที่ลึกซึ้งมาก ที่จัดเป็นอวิชชาคือความรู้ไม่ตรงตามความจริงที่ประเสริฐสำคัญคืออริยสัจสี่ ความจริงอันเป็นเหตุแห่งความดับทุกข์สิ้นเชิง ความรู้ไม่ตรงในอริยสัจสี่คือรู้ไม่ถูกในทุกข์เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ความรู้ไม่ถูกในธาตุทั้งสี่คือดินน้ำไฟลม อันประกอบเป็นคนสัตว์สิ่งของ รู้ผิดเห็นผิดในธาตุว่าเป็นเราเป็นเขาของเราของเขา ความรู้ไม่ถูกในไตรลักษณ์ คืออนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้

ต้องเปลี่ยนแปร อนัตตา ความไม่เป็นไปตามปรารถนาต้องการของผู้ใด เป็นต้น นี้จัดเป็นโมหะความหลงในเรื่องที่ลึกซึ้ง ยากแก่ความรู้ถูกเห็นถูก

เมื่อเห็นความประชุมกันของธาตุดินน้ำไฟลมเป็นตัวเราของเรา ตัวเขาของเขา ความโลภอยากได้เพื่อตัวเราเพื่อให้เป็นของเราย่อมตามมา ความโกรธเพื่อตัวเราเพื่อของเราย่อมตามมา ทั้งความโลภความโกรธที่ตามความหลง คือความรู้ผิดเห็นผิดจากความจริง ล้วนเป็นความทุกข์ความร้อนทั้งสิ้น

ความหลงรู้ไม่ถูกเห็นไม่ถูกตามความจริงที่ไม่ลึกซึ้ง คือเห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นของจริงเป็นของปลอมเห็นของปลอมเป็นของจริง เห็นของแท้เป็นของเทียมเห็นของเทียมเป็นของแท้ เห็นคุณเป็นโทษ เห็นโทษเป็นคุณ เป็นต้น เมื่อเห็นผิดรู้ผิดก็ปฏิบัติผิด ต้องเห็นถูกรู้ถูกจึงจะปฏิบัติถูก เมื่อเห็นถูกรู้ถูกจะปฏิบัติผิดไปบ้างก็จะเป็นเพียงบังเอิญ เช่นเดียวกับเมื่อรู้ผิดเห็นผิดแม้ปฏิบัติถูกบ้างก็จะเป็นเพียงบังเอิญ

ความรู้ผิดเห็นผิด เห็นดีเป็นชั่วเห็นชั่วเป็นดี ก็เช่นเห็นบัณฑิตเป็นพาล เห็นพาลเป็นบัณฑิต คือ เห็นคนดีเป็นคนชั่ว เห็นคนชั่วเป็นคนดี เห็นมิตรเป็นศัตรู เห็นศัตรูเป็นมิตร เห็นสิ่งไม่ควรทำเป็นสิ่งควรทำ เห็นสิ่งควรทำเป็นสิ่งไม่ควรทำ ผลที่ได้รับไม่พึงต้องอธิบายก็ทราบกันดีทั่วไป ว่าเป็นความทุกข์ความร้อนทั้งสิ้น

ความหลงเป็นต้นสายของความไม่ดีทั้งปวง โลภก็เพราะหลง โกรธก็เพราะหลง ความหลงมีมาก เพราะปัญญามีน้อย หรือเพราะปัญญามีน้อยความหลงจึงมีมาก ความหลงจึงแก้ได้ด้วยปัญญา อบรมปัญญาให้มากความหลงจะน้อยลง ปัญญารุ่งเรืองเต็มที่ ความหลงจะหมดสิ้นไป กลายเป็นปัญญาล้วน ๆ ขึ้นมา

ความโลภความโกรธมีความหลงเป็นเชื้อ เปรียบความโลภความโกรธเป็นกองไฟ ความหลงเป็นเชื้อไฟ เมื่อแรงปัญญากล้า แรงความหลงอ่อน ความโลภความโกรธก็เช่นไฟอ่อนเชื้อ ไฟเชื้อน้อยย่อมไม่ลุกโพลง ความโลภความโกรธเกิดแต่

ความหลงน้อยย่อมไม่รุนแรง เมื่อสิ้นความหลง ก็เช่นไฟสิ้นเชื้อ ย่อมดับสนิท สิ้นร้อน เย็นอยู่

เมื่อใจไกลความโลภความโกรธความหลง ได้เพียงพอประมาณ ก็จะได้พบความสุขความเย็น เป็นอันมากแล้ว ถ้าใจไกลกิเลสแล้วจริง จะพ้นทุกข์ สิ้นเชิง เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้ทรงไกลกิเลสและไกลกิเลสแล้วจริง

การอบรมพรหมวิหารธรรม หรือการปฏิบัติ ดำเนินไปตามทางที่มีแสงส่องใจให้เพียงพรหม คือ ความพยายามนำใจให้ไกลกิเลส โลภโกรธหลง กิเลสโลภโกรธหลงมีอยู่เต็มโลกทุกยุคทุกสมัย ผู้มี ปัญญาต้องใช้สติใช้ปัญญาป้องกันมิให้กิเลสเข้า ครอบคลุมใจ ไม่ให้ใจเข้าใกล้กิเลส หาที่วางใจให้ได้ ที่กิเลสจะไม่อาจแตะต้อง จะวางอาหารให้พ้นมดก็ต้อง เลือกที่ เช่นหาน้ำมาหล่อ จะวางใจให้ไกลกิเลสก็ต้อง พึงพระปัญญาของพระพุทธเจ้า หรือง่าย ๆ ก็คือ พึงพระพุทโธ ภาวนาพุทโธเมื่อเห็นหน้าตาของกิเลส ว่าใกล้ใจเข้ามาแล้ว เพียงเท่านี้ก็จะพาใจให้ไกลกิเลสได้

แม้เพียงชั่วระยะ

แม้การภาวนาพุทโธจะช่วยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้าใกล้ครอบคลุมใจได้เพียงชั่วระยะ นานบ้างไม่นานบ้าง แต่ก็จะทำให้รู้จักลักษณะใจที่ไกลกิเลสแม้เพียงชั่วระยะนั้น จะทำให้ปรารถนาสงวนรักษาสภาพของใจในลักษณะนั้น และนั่นจะเป็นเหตุให้ไม่ทิ้งการภาวนาพุทโธ เป็นเหตุให้ระยะเวลาที่ใจไกลกิเลสยาวนานขึ้นได้เป็นลำดับ สงบได้นานขึ้นเป็นลำดับ สิ่งมีค่ายิ่งที่จะเกิดเมื่อใจสงบคือปัญญาก็จะตามมา เมื่อปัญญาตามความสงบมา ความหลงก็ต้องหลีกไป ให้ที่แก่ปัญญา อย่าว่าแต่จะเพียงอบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดได้ แม้ความไกลกิเลสสิ้นเชิงได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็ยังเกิดได้ด้วยปัญญา

ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจริงทั้งหลาย แม้ยังไม่อาจทำใจให้ไกลกิเลสได้ตลอดไป ก็พึงทำใจให้รับ **แสงส่องใจให้เพียงพรหม** เป็นการก้าวขึ้นบันไดขั้นหนึ่งซึ่งจะนำไปสู่ความสุขสงบแล.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
๙๔๗ ถ. อรุณอมรินทร์ เขต บางกอกน้อย กทม ๑๐๗๐๐
โทร ๔๑๑-๑๕๒๓ ๔๑๒-๖๕๕๒
นายธีระ เจียรดิษฐ์อาภรณ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา